

# ほけんだよい



にゅうがく しんきゅう  
**入学・進級おめでとう!!**

チューリップの花言葉は「思いやり」。「思い」は目には見えな  
いけれど、言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わりますね。  
新しいクラスでも、みなさんが相手を思いやることのできるクラス  
となるとよいですね。

ほけんもくひょう  
**保健目標**  
じぶん からだ  
**自分の体を知ろう**

あんぜんもくひょう  
**安全目標**  
あんぜん せいかつ  
**安全な生活について考えよう**

## 保健室に来たら 教えてください からだのこと

どんな状態?



どれくらい困っている?



じゅうしやませいぶしょうがっこう  
十四山西部小学校の  
ようごきょうゆ かみや  
養護教諭の神谷です。みなさ  
げんき ねんかんす  
んが元気に1年間過ごすこ

とができるように  
お手伝いしていき  
ます。よろしくお  
ねが  
願います。



いつから、どんな状態で、

どのくらい困っているのか、教えてください。

### 4月の保健行事

4/12 (火) 身体測定 全学年

4/14 (木) 歯科検診 全学年

4/21 (木) 尿検査 全学年

心電図検査 1・4年

血液検査 5年希望者

4/25 (月) 耳鼻科検診 事前調査で相談がある人 (全学年)

4/28 (木) 尿検査予備日

保健関係の提出物は、ピンク色のファイル

(保健ファイル)に入れて、提出しましょう。

必ず提出期限を守りましょう。

**毎朝、自宅で体温をきちんと測り、**

**教室で新型コロナウイルス感染症対応用の**

**健康観察記録表を提出しましょう。**

がつ けんこうしんだん ほじ  
**4月から健康診断が始まります！！**

けんこうしんだん なか  
**健康診断の中でも**

たいさく  
**しっかりコロナ対策！！**

けん こう しん だん  
**健康診断**

こんなことを  
調べます

身長 体重  
身体測定  
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
太りすぎや痩せすぎではないかな？

目  
眼科検診、視力検査  
見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？

耳・鼻  
耳鼻科検診、聴力検査  
聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？

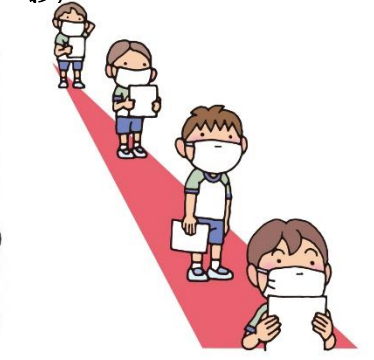
おしっこ  
検尿  
おしっこに病気のサインが隠れていないかな？  
朝いちばんのおしっこをとってください！

歯  
歯科健診  
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？

心臓 肺  
内科検診  
からだの中の病気はないかな？  
内科検診では、ほかにも目やのどの様子、皮膚の病気がないか、栄養状態なども診ています

骨 関節  
運動器検診  
動きの悪いところや痛みはないかな？  
背骨や肩のゆがみはないかな？

マスクをしたまま  
お願いします  
でもあいさつは忘れずに



ソーシャルディスタンスを守ろう  
まも

静かに待ちましょう  
しずか...ま

歯科健診で「CO」と  
言われました。どういう意味？

- A きれいにみがけている歯
- B 初期むし歯
- C 歯肉炎



こたえ B  
CはCaries (むし歯)、OはObservation (観察) の略で、「要観察歯」、むし歯に進行するかもしれない歯なので「初期むし歯」とも呼ばれます。  
このまま歯がなくなってしまう？ …いいえ、きちんとケアすれば大丈夫です。  
ポイントは ① 再石灰化 と ② 歯みがき。  
① 再石灰化 とは、だ液に含まれるカルシウムやリンが歯を健康な状態に戻してくれる仕組みのこと。よく噛んで食べて、たくさんだ液を出すこと、ダラダラ食べないことが大切です。  
② 歯みがき をするときは、歯ブラシを軽くにぎり、小刻みに動かして食べカスや白いかたまり(歯垢)をていねいに取りのぞきましょう。

4/14 歯科健診があります！  
・C(シー)…むし歯  
・CO(シーオー)…要観察歯  
・O(まる)…処置してある歯  
・G(ジー)…歯肉炎  
4つの言葉は覚えておきましょう。

がっこうい しょうがい  
**学校医さんを紹介しします！**

<内科医> のむら ゆきひこせんせい のむらいちようか  
野村 幸彦先生 (野村胃腸科)  
<歯科医> しかい こいで よしひこせんせい じゅうしやまし か  
小出 善彦先生 (十四山歯科)

やくざいし やなぎ きよこせんせい やっきよく  
<薬剤師> 柳 紀代子先生 (ヤナギ薬局)

ねんかん せわ  
**1年間お世話になります。**