

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和7年5月1日(木)



今月の保健目標



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう



新学期が始まり1ヶ月が経過し、学校生活にも慣れ、疲れが出たり、けがが増えたりする時期です。今月も「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気いっぱい過ごしてほしいと思います。

また、月末には運動会もあり、いよいよ練習や準備が始まります。お子さんが心身ともに、万全な状態で運動会に臨めるように、健康面から整えていきましょう。

5月の予定



8日(木)	尿検査二次(対象者のみ)	回収
9日(金)	歯科健診	
20日(火)	SC 鳥居先生	来校

しかけんしん 歯科健診

〈日時〉

令和7年5月9日(金) 13:15~

〈歯科校医の先生〉

村山 正徳先生(村山歯科医院)

当日の朝と給食の後は、
いつもより念入りに
歯みがきをしましょう。



みがき残しの多いところ



は は あいだ
歯と歯の間



は は さかいめ
歯と歯ぐきの境目



おくば
奥歯のみぞ



はなら わる
歯並びの悪いところ

はぶらしの正しい使い方



そとがわ あがた
外側の当て方



うちがわ あがた
内側の当て方



は は さかいめ あがた
歯と歯ぐきの境目の当て方



さきば うらがわ
前歯の裏側



おくば
奥歯のがみあわせ



おくば うちがわ
奥歯の内側

保護者の皆様へ



ゴールデンウィーク明けは…**疲れが出やすい時期です**



こどもは自分の体調を言葉でうまく伝えることができないことが多いです。元気に見えても、実は疲れがたまっていて…ということもあるかもしれません。よりいっそうの生活リズムの調整と、十分な睡眠を確保していただきたいと思います。



新しい環境（クラス、友達）
のなかで緊張が続く



連休でその緊張の
糸が切れる



連休後、心身の不調が現れる
（やる気が出ない、だるいなど）

対処方法



睡眠を十分にとる
（心身を休める）



気分転換をする
（ストレスを解消する）



がんばりすぎないようにする
（誰かに相談したり助けてもらう）

爪のチェックを お願いします

爪が伸びていると「割れる・はがれる・汚れがたまる・人にけがをさせる」などの危険があります。

正しい切り方は、爪の長さは指先とほぼ同じか、指先より 1~2 mm 残して切る「スクエアオフカット」という切り方です。

子どもたちの健康と安全のためにご協力をお願いいたします。

