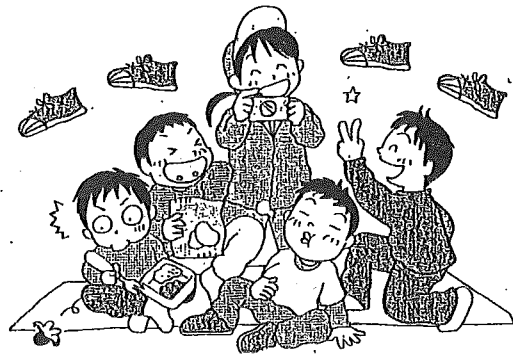


ゴールデンウィークが終わりました。
皆さんのんびりできましたか？
5月は、新生活の疲れが出やすい時期です。
生活習慣を工夫してリフレッシュした気持ちで
また学校生活に力を注いでくださいね。



健康診断がほぼ終わりました。
健康診断は自分のからだを知る良い機会です。
検査が必要だと言われた人には、通知をお渡ししますのでその指示にしたがってください。

健康診断結果をお知らせしています

健康診断の結果を受け取ったら、次の3つを必ず実行してください。

- ①クラスと名前をチェック
- ②内容をチェック
- ③家の人に見せる

2次検査が必要な場合は、検査の内容や、検査を受ける医療機関などを結果と一緒にお知らせしています。

学校での検診でできるのは、病気の疑いを見つけることだけ。診断はできません。2次検査を受けて、何も異常がないと分かることもよくあります。あまり心配しないで、必ず受診してください。

異常が何か見つかった人は・・・

- 検尿、ぎょう虫の異常 → 内科に受診
- 歯科検診の異常 → 歯科
- 心電図の異常 → 専門医(心臓)
- 眼科検診 → 眼科
- 耳鼻科検診 → 耳鼻科

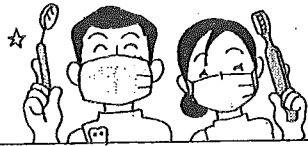
今月の保健行事

- 1日 眼科検診・検尿2次検査
- 2日 内科検診・検尿2次検査
- 14日 通1 歯科検診
- 28日～30日 通1 健康相談

**お知らせをもらったら
早めにお医者さんへ**









健康診断の結果をお渡ししています

An illustration showing a young girl holding a document labeled '通知' (Notification) and walking towards a woman in a white lab coat, representing a doctor. A small box labeled 'お知らせ' (Notification) is on the ground.

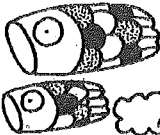


何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪

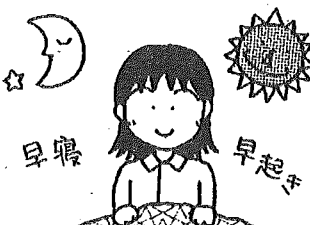

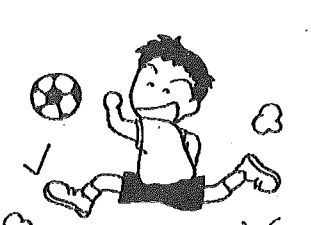
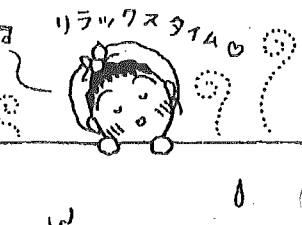
<p>／ 現在歯</p> <p>治療の必要のない健康な歯</p> 	<p>GO <small>ようけんさつし</small> 要観察歯</p> <p>むし歯になりそうな歯</p> 	<p>C むし歯</p> <p>治療が必要なむし歯</p> 	<p>○ <small>いちし</small> 処置歯</p> <p>治療の済んでいる歯</p> 
<p>GO <small>ししやうしけんどうがくせつ</small> 歯周疾患要観察者</p> <p>歯肉に軽度の炎症がある</p> 	<p>G <small>しやうしけん</small> 歯周疾患罹患者</p> <p>治療が必要な歯周疾患</p> 	<p>△ <small>とういし えいごうし</small> 喪失歯(永久歯)</p> <p>永久歯がなくなった状態</p> 	<p>X <small>ようちやういびんし</small> 要注意乳歯</p> <p>抜くかどうか相談が必要な乳歯</p> 

もう一度
生活習慣を振り返りましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>  <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>  <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p> 	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>  <p>リラックスタイム</p>
---	--	--	---

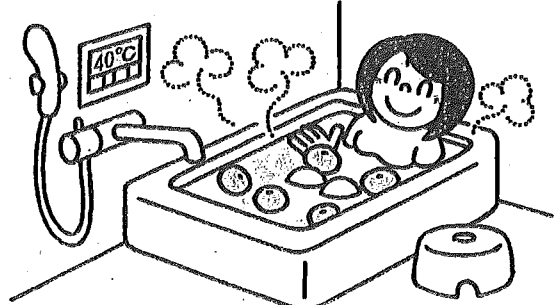
皆さんの「心」は健康ですか？
「心」が元気だと
「体」も健康に過ごせますよ。

心と体は 一体です



心が疲れたと感じたら、体を休めてみてね。

疲れやストレスがたまったら
お風呂に入ってリラックス



お湯の温度は、40℃くらいがよいといわれています