

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
H27.9.30 No.9

だんだんと気温もひくくなり、心地よい風がふく季節です。運動会では、みなさんのがんばっている姿が、とても輝いていて素晴らしかったです。

さて、これから涼しくなりますが、体調をくずしやすい季節でもあります。朝夕は冷えることもありますので、衣服の調節も忘れないでくださいね！



10月の保健行事予定

- 10/ 5日 視力検査(1・4・5年生)
6日 視力検査(2・3・6年生)
7日 視力検査(精検者)
15日 尿検査1次
19日 修学旅行前検診(6年生)
28日 尿検査2次(対象者)
11/ 12日 尿検査予備(対象者)

ふだん、めがねをかけている人は、当日必ず持ってきてましょう



きょうのほけんしつ

さわやかな秋晴れの日がふえてきました。そんな日は、外でたくさん体を動かして遊びましょう♪ 体を動かすと、いじもスッキリしますよ😊

赤阪小学校 歯のちりょうのようす

	全校(人)
受診が必要な人	56
受診報告書を出した人	32
まだの人	24

9月29日
現在



尿検査

おしっこ(尿)の中に、たんぱく糖、血えきがまじっていないかを調べる検査です。

こまった…

尿検査あるある



こまった①

朝、学校へきて出し忘れ、帰る時になってランドセルの底から発見…

こまった②

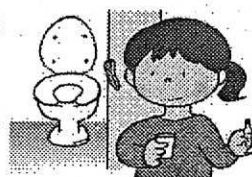
兄弟の袋と中の容器がごちゃまぜになる…

容器配布：14日(水) 回収：15日(木)

●おしっこのとり方●

①前日は、ねる前におしっこをすませておきます。

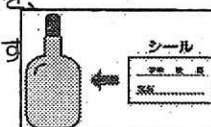
②朝起きて、最初のおしっこをとります。



③出始めのおしっこはとらずに、中ごろからおわりのおしっこを紙コップにとります。

*尿道(おしっこの通り道)にたまっているおしっこを捨てるため。

④紙コップにとったおしっこを、スポイト容器に吸いとります。



⑤容器のふたをしっかりとめ、名前シールをはって袋にいれます。

*シール・袋への名前の記入を忘れずに!!

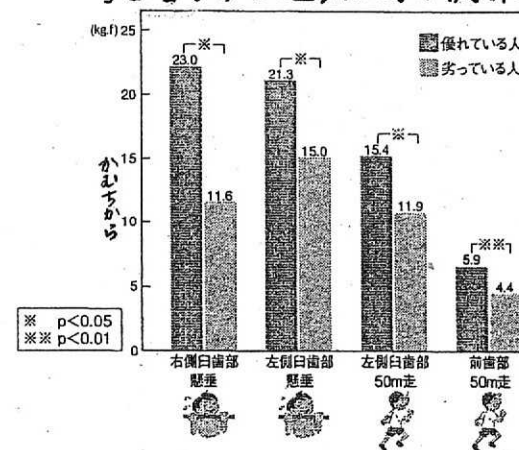


運動がデキるようになりたい人は……「〇〇ちから」を強くしよう!

小学生を対象に、運動能力のテストとかみ合わせとの関係について調べた結果、運動がよくできる人の方が、「〇ちから」も大きいという傾向がでました。右のグラフは、けん垂・50m走などで優れている人は、「か〇ちから」も強いことが示されています。

さて、〇〇に入る言葉が分かりましたか? 「かむちから」を強くするためには、まず歯の状態を健康にすること(むし歯や歯肉炎をなくす)がポイントです。

かむちからと運動能力の関係



財) 8020 推進財団「歯を大切にスポーツを楽しく～丈夫な歯は運動能力アップの鍵」より