

# ほけんだより 5月

令和5年5月  
富士宮市立稲子小学校  
保健室

みどり 緑のさわやかな季節になりました。しんがつき はじ 新学期が始まって 1か月。あたし がくねん 新しい学年やクラスにはなれてきましたか？ 5月は 1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく、体調管理が必要。また、しんがつき つか で 新学期の疲れが出やすい時期でもあります。つか かん 疲れたなと感じたら、はや きゅうよう 早めに休養・リフレッシュをしましょう。

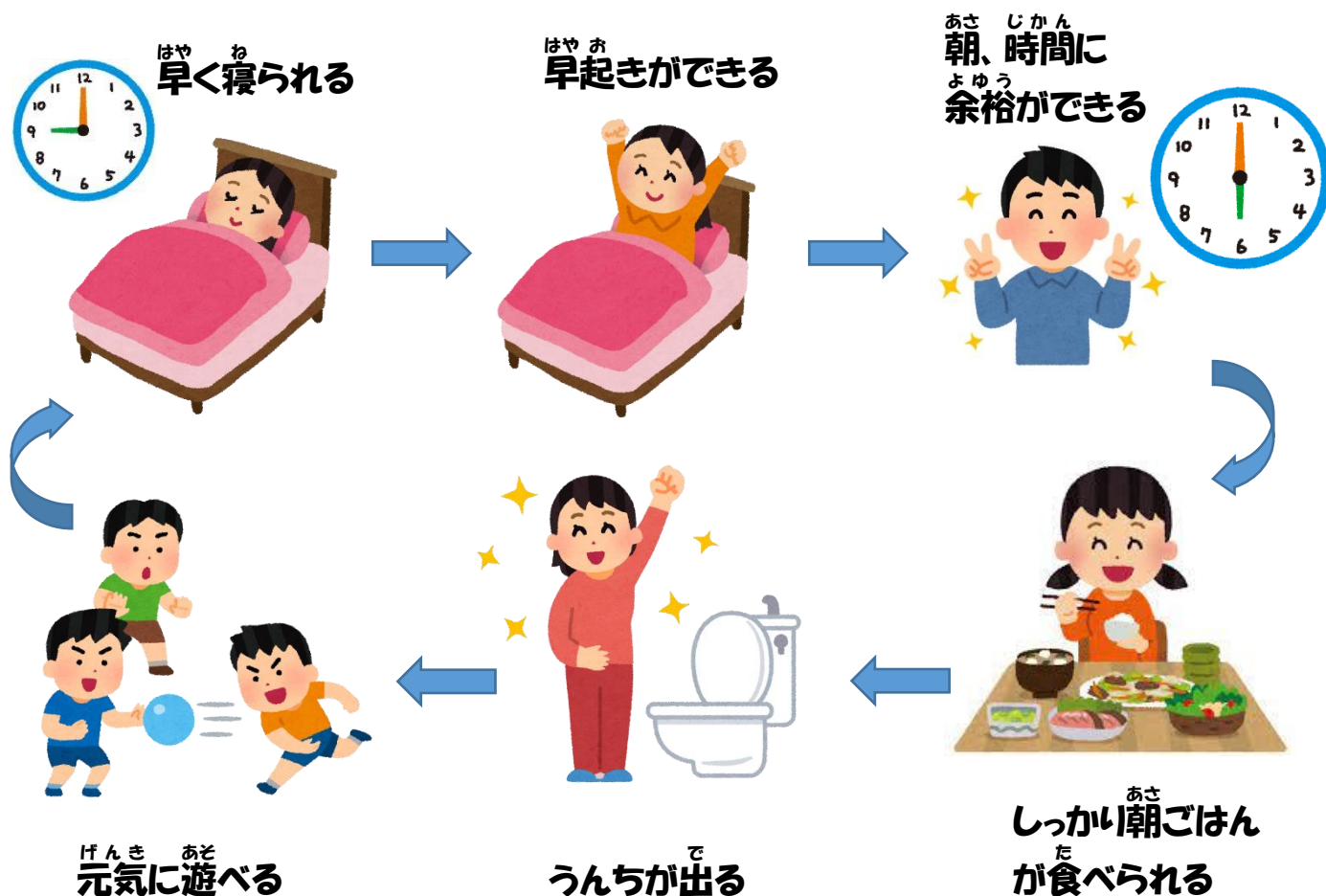
## 5月のほけんもくひょう

きそくてき せいかつ  
規則的な生活リズムをつくろう



げんき こころ からだ はやね はやお あさ  
元気な心と体をつくるための合言葉は、「早寝・早起き・朝ごはん」！

はやね はやね きそくただ せいかつ  
まずは早寝からやってみよう！早寝ができると、規則正しい生活ができるよ。



## スクールカウンセラーの紹介



みなさん、はじめまして。

4月から芝川中学校、芝富小学校、内房小学校、稲子小学校の  
スクールカウンセラーになりました鈴木裕子（すずきゆうこ）です。  
実は、十数年前、芝川に住みたいと考えていたことがあるので、  
この地域の担当になれて、とてもうれしく思っています。  
好きな食べものは、インドカレーとプリンです。  
学校で見かけたら、気軽に声をかけてくださいね。

来校予定日  
1 学期・・・5/16（火）、6/12（火）、7/11（火）  
2 学期・・・9/19（火）、10/24（火）、11/13（月）、12/19（火）  
3 学期・・・1/16（火）、2/27（火）、3/5（火）

## ☆保健室経営計画について

今年度、この2点を重点にして学校保健活動を進めていきます。  
ご協力、よろしくお願いいたします。



◎小規模の良さを生かした家庭と連携した健康づくり

①メディアコントロールを中心に生活習慣の指導の充実を図る

学校保健委員会や保健指導で生活習慣の改善に取り組みます。芝川中学校区4校でも連携します。

②家庭と連携した歯と口の健康づくりの指導の充実を図る

歯と口の健康への興味関心を高める保健指導や掲示物、保健便りを作成します。

## 歯と口の健康コーナー

4月25日（火）に歯科検診を実施しました。検診中に「C（シー）」や「CO（シーオー）」など  
を言われたという人もいます。みなさんはこの言葉の意味を知っていますか？「C（シ  
ー）」は「むし歯」、「CO（シーオー）」は「このまま放置するとむし歯になる可能性が高い歯」  
という意味です。

むし歯は自然に治ることはありません。そのままにしているとむし歯が進んでしまうと、治療に  
何回も通わなければいけなかったり、歯を抜かなければならなくなったりします。むし歯やむし  
歯になりそうな歯を見つけたら、早めに受診や対応することが大切です。

その他の健康診断も終わり次第、随時、治療勧告書を配付していきます。受診の必要があ  
るお子さんは、できるだけ早めの受診をよろしくお願いします。

～5月の健康診断～

11日（木）耳鼻科検診（全学年）※髪が耳にかからないように！  
29日（月）アタマジラミ検査（全学年）

