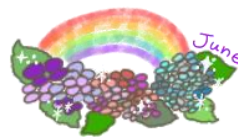


# ほけんだより6月



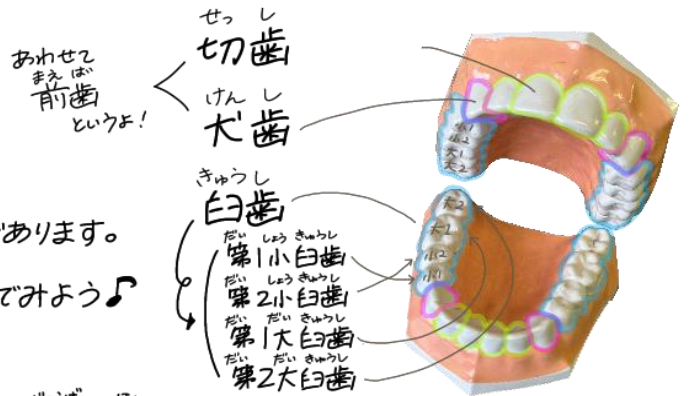
下山小学校 保健室  
R5.6.1 No.5

梅雨の花と思ったらアジサイですね。アジサイは英語で「Hydrangea」水の器という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けてきらきら輝く姿が想像できますね。雨上がりの空を見上げたときに、美しい虫虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。どんよりした時期ですが、心晴れマークで過ごしましょう ☀️

6月4日~10日 歯と口の健康週間

## 歯の役割 クイズ

歯にはそれぞれ役割があります。  
正しいものを線でつないでみよう♪



<p>上下左右で8本!!</p> <p><b>切歯</b></p> <p>食べ物を、かみくだくすりつぶす</p>	<p>上下で4本</p> <p><b>犬歯</b></p> <p>食べ物に、かぶりついて切りさく</p>	<p>臼歯</p> <p>食べ物を、かみちぎる。ちぎる</p>
--	--	---------------------------------

臼歯 (前2本) と 臼歯 (お口2本) が上下左右合計で16本あるよ

## 歯周病は日本人が歯をなくす原因第1位

<p>歯周病ってなに?</p> <p>歯ぐきか はれたり、歯を支える骨がとけて歯がぬけてしまう病気</p>	<p>歯周病の原因は?</p> <p>歯の中にあるむし歯菌が歯ぐき(歯肉)に炎症をおこすこと</p>	<p>歯周病になるまで...</p> <p>歯ぐきが赤く腫れたり、出血したりする。歯を支える骨がとける</p>
---	--	---

<p><b>歯まめ病</b> 知し識</p>	<p>日本人の3人に1人が歯周病にかかっている</p>	<p>歯がなくなるだけではなく、血圧、血液、心臓の病気になるリスクも上がる</p>	<p>自覚症状があまりない。自分で気づいた時、それはもう重症化しているかも...</p>	<p>車月おきたら、口の中ネバネバ!? そんな人は要注意!! そのネバネバは、むし歯菌です。うがいではおとせませんよ</p>
------------------------	-----------------------------	---	--	--

# 暑い夏に向けた体づくり始めよう!

熱中症、夏バテ、夏かせ。プールでうつる病気、食中毒や胃腸かせなど、夏に流行する病気はたくさんあります。暑さに負けず元気に過ごすために、今から体づくりを始めましょう!



## 水分補給



1日に  
1~1.2リットル  
のむようにしよう

毎日、たっぷりお茶をも  
持ってこよう。1本では  
足りない子は2本持って  
こよう。室内にいても、1時間  
に1回は水分をとろう!

## ぐっすり早ね



ねる1時間前にはメディア  
をやめ、湯がぬにつかり、  
9時までにふとんに入れるよう  
生活を工夫しよう。1日の  
疲れは、ぐっすり早ねをすると  
よく取れますよ!

## 運動



暑いから外に出ない、涼しい  
部屋にずっといると、体温を調節  
する働きが崩れて夏バテしや  
すくなります。運動をすると食欲  
出て、ぐっすり眠ることができる  
ようになりますよ!

## 食事



暑い夏こそ欠かせないのが  
朝ごはん。赤・黄・緑の  
バランスに気をつけることは  
もちろん、牛乳には熱中症  
予防の役割もあるので、  
毎朝1杯ののどくるといいですよ!

## 自分の生活目標意識できてる? ~5月の伸びる平均~

	ねた時刻	メディア使用時間	ノーメディア回数
5/1~5/26 までの校内平均	9:09 ごろに寝ています	毎日43分 ぐらい使っています	5回 ノーメディアデーを作っています
5/26時点で 目標達成できていた子	11人	14人	10人

6月身体測定結果といっしょに「けんこう貯金通帳」を配付します。よく振り返ってから提出をしてください。

### 保護者の方へ

#### 健康診断が終わりました

「受診のすすめ」が出ているお子様は、早めに治療をして用紙を提出してください。結果は近日中に配付をします。1年生はA4用紙で、2~6年生は健康手帳と併せて配付をします。ご家庭で保管をしてください。

#### 家で着なくなった服ありませんか?

学校では服が汚れてしまったとき、着替えを貸出ししています。現在保健室にある着替えは長年使用しているもので、サイズの偏りだけではなく、黄ばみや、毛玉、ヨレなど状態の悪いものばかりになってしまいました(右写真)。1年生~6年生までの様々なサイズで男女兼用で使用できる半ズボン、長ズボン、半そで、長そで、上着等がありましたら、寄付をしていただけると幸いです。(服のサイズが分かるようにしていただきたいです。)



#### アンケートのご協力をお願いします

今年度学校保健委員会(7月6日木曜)では、浅井君江先生をお招きしてコミュニケーションや心に関する活動を行います。後日 Forms を活用した事前アンケート実施します。ご協力をお願いします。