

ほけんだより 6月

<6月の保健目標> むし歯をなおそう

梅雨時^{つゆどき}にかかり、雨^{あめ}やくもりの天気^{てんき}が続^{つづ}きやすい6月^{がつ}。気温^{きおん}も湿度^{しつど}も高め^{たか}めで、じっとり、ジメジメとむし暑^{あつ}さを感じることが多^{おほ}いですね。晴^はれていなくても湿度^{しつど}が高^{たか}かったり、風通^{かぜとおし}しがよくないところにいたりすると熱中^{ねちゅう}症^{しやう}になる危険^{きけん}があります。でも、その一方^{いっぽう}で「梅雨^{つゆ}寒^{むせむ}」という言葉^{ことば}があるように、雨^{あめ}やくもりの日^ひには思^{おも}ったより気温^{きおん}が下^さがることもあります。その日^ひ・その時^{とき}にあ^あわせて、半^{はん}そでの上^{うへ}から長^{なが}そでのうすいシャツ^{しゃつ}を着^きるなど、体調^{たいちよう}をくずさないための工夫^{くわう}を心^{こころ}がけましょう。また、梅雨^{つゆ}の晴^はれ間^まなどに急^{きゅう}に気温^{きおん}や湿度^{しつど}があ^あがった時^{とき}も、熱中^{ねちゅう}症^{しやう}が起^おこりやすくなります。こまめに水分^{すいぶん}をとる、ぼうしをかぶるなどの対策^{たいさく}をお忘れ^{わす}れなく。もちろん、十分^{じゅうぶん}な睡眠^{すいみん}や栄養^{えいよう}バランスのとれた食^{しょく}事^じもかかせません。夏^{なつ}の暑^{あつ}さに今^{いま}から備^{そな}えましょう！



* 6月の保健行事 *

1(木)	歯科健診(4年・5-1・5-2)
8(木)	歯科健診(1年・6-3・6-4)
15(木)	内科検診(1年・2年・ひまわり)

朝霞五小4月の平均身長・体重

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	118.1	115.1	21.5	20.6
2年生	122.6	122.9	23.8	24.0
3年生	130.2	128.2	28.9	26.9
4年生	135.0	136.1	31.6	30.8
5年生	139.4	142.0	34.9	34.7
6年生	147.5	148.2	40.0	38.9

○●お知らせ●○

5月中旬頃^{なかつゆ}から五小^{ごせう}では、嘔吐^{おうと}・下痢^{げり}・腹痛^{ふくう}等の症状^{しやうじやう}を訴^うえる児童^{じやうじやう}が増えてきています。ご家庭^{ごかいてい}でもお子^{おこ}さんの様子^{ようす}を見ていただき、無理^{むり}をさせないよう^{よう}にしてください。

病院^{びやういん}に受診^{じゆん}して胃腸炎^{いぢやうえん}と診断^{しんぱん}された場合は、自宅^{じやたく}でゆっくり休^{やす}んでご飯^{いひ}がしっかり食^くべられるようになったら登校^{とうがう}するよう^{よう}にしてください。また、ご家庭^{ごかいてい}でも改めてトイレ^{トイレ}の使^{つか}い方^{かた}について、お話し^{おはなし}していただけるよう^{よう}お願い^{ごんげん}いたします。

5月27日(土)3時間目に5年生『睡眠教室』を実施^{じし}しました。

講師^{こうし}：東洋羽毛北関東販売株式会社

(社)日本睡眠教育機構 認定

上級睡眠健康指導士 新矢 昭吾 氏

みんなが持っているスマートフォンによる身体^{からだ}の影響^{えいぎやう}、早起^{せうし}き・早ね^{せうね}・朝ごはん^{あさごはん}のいいところ・小学生^{しょうがくせい}の平均睡眠時間^{へいきんすいみんじかん}等^{らう}のお話^{おはなし}がありました。

いいことがいっぱい^{いっぺい}の合言葉^{あひことば}「早起^{せうし}き・早ね^{せうね}・朝ごはん^{あさごはん}」を心^{こころ}がけて生活^{せいかつ}をしていきましょう。

先日^{せんじつ}、身体計測^{しんたいけいそく}結果^{けつた}を配付^{はいぷ}しました。「平均値^{へいきんち}と比べて小^ちさい、太^ふっている」など不安^{ふあん}になる必要^{ひつやう}はありません。みなさんの体^{からだ}は日々^{にちごと}成長^{せいじやう}しているのです。正しい食生活^{じやうじきせいかつ}、運動習慣^{うんどうじゆかん}を身に付^つけることで健康的な体格^{けんかうていかく}になります。しかし、学期毎^{がくきごと}の変化^{へんか}を確認^{かくにん}して差^さが広が^{ひろが}っていくような場合は、他の病^{びやう}気が隠^{かく}れていることもありますので、病院^{びやういん}で相談^{さうだん}しましょう。



が っ か が っ か
6月4日～6月10日は
 は くち けんこうしゅうかん
“歯と口の健康週間”



6月4日～6月10日は、『歯と口の健康週間』です。日頃から、朝・夜の歯みがきは、きちんと磨いていますか？自分では、みがいているつもりでも、実は磨きの残しがあるかもしれません。下の絵の通りに、歯ブラシの“つま先”・“かかと”・“全体”を使い分けて、丁寧に磨いてみましょう。

6月4日～6月10日の「歯と口の健康週間」では、歯みがきの強化を図り、6月6日（火）から6月12日（月）まで、本校では“歯の染め出しチェックカード”と“歯みがきカレンダー”の取組を行います。ご家庭でも歯みがきの声掛け等をお願いします。後日、配付しますので、宜しくお願いします。

※提出期限…6月13日（火）担任へ提出してください。

また、『歯・口の健康に関する図画・ポスター、標語』を募集しています。書きたい人は保健室まで用紙を取りに来てください。

もくひょう

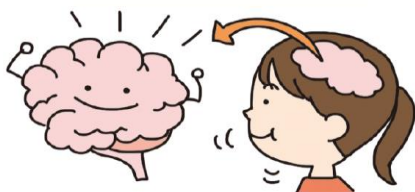
「ひと口**30**回！」

た
よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

えきだ液がたくさん出る



えきだ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。