

ほけんだより



貝塚市立中央小学校 保健室

運動会も終わり、いよいよ梅雨の季節になりました。雨が続くと気分がふさぎ込みがちですが、家の中でも楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。また、昼間と朝夕で気温の差が激しいので、下着で体温調節するなどして、体調をしっかりと整えていきましょう。

梅雨時の生活 こなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたわること...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使う</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	--	--

～視力測定がはじまります！～ 目をたいせつにしよう！

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ。

まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

なっていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

6月の保健行事

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 5 (水) 心臓二次検診 | 18 (火) 歯科検診 (1・2・3年生) |
| 6 (木) 視力 (6年生) | 19 (水) 尿・ぎょう虫二次検査 |
| 7 (金) 視力 (5年生) | 20 (木) 歯みがき指導 |
| 10 (月) 視力 (4年生) | (1・3・5年生) |
| 12 (水) 耳鼻科検診 | 21 (金) 視力 |
| (1の1・1の2・1の3) | (1の1・1の2・1の3) |
| 13 (木) 耳鼻科検診 | 24 (月) 視力 (1の4・1の5) |
| (1の4・1の5・抽出者) | 26 (水) 胸部X線撮影 |
| 14 (金) 視力 (3年生) | (抽出者・教職員) |
| 17 (月) 視力 (2年生) | 27 (木) 歯科検診 (4・5・6年生) |

おうちのかたへ...

* 治療勧告を渡しています *

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「お知らせ」を渡しています。

なるべく早めに受診されますよう、また、受診されましたら、結果をお知らせくださいますようお願いいたします。

なお、学校での健康診断は、疑いのあるなしを見分けるスクリーニングですので、検診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

6月はこんな月です。

梅雨に入る時季です。気温が高くなり
はじめ、湿度が多くなるため、食中毒
もふえ始めます。



熱中症がふえはじめます。ぼうしをか
ぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、
熱中症対策をはじめましょう！



プール開きがあります。爪は短く切っ
ているか、皮膚の病気やアタマジラミ
はないかなど、チェックしましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い
「夏至」があります。長いお昼の時間
をどう過ごすか考えてみましょう！



熱中症、心配だけど...

清涼飲料水 飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

食欲がなくなり栄養不足に...

出血や骨折をしやすくなる(脱カルシウム現象)

疲れやすくなる(ビタミンB1の欠乏)

むし歯のもと

肥満のもと

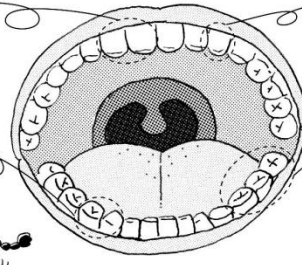
のどがかわいたら、お茶かお水を!

6月4日~10日は歯の衛生週間です

歯の役めを知ろう!



切歯...いちばん前にあり、食べ物を口の中に運ぶ役めをしています。
小臼歯...食べ物を噛み砕いたり、すりつぶしたりするときに使います。

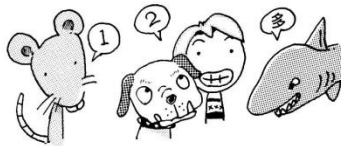


犬歯...大きくとがっています。動物では獲物を捕まえるときに使います。
大臼歯...大きな歯で、食べ物を噛み砕くのに都合がいい歯です。



動物には、一生に1回しか歯が生えないもの(一生歯性)、一生に一度歯が生え替わるもの(二生歯性)、何度も生え替わるもの(多生歯性)があります。

- 一生歯性...ネズミなど
- 二生歯性...ヒト、イヌなど
- 多生歯性...サメ、は虫類など



これであなたも歯みがきの達人に!!

持ち方は?
達人は鉛筆をにぎるように持つことも。カが入りすぎない持ち方を工夫しよう。

歯ブラシの動かし方は?
達人は小さく細かく動かします。

奥歯のみがき方は?
達人は2~3本をいっぺんにみがきません。1本1本ていねいにみがきます。

前歯の裏側のみがき方は?
達人はタテに歯ブラシを使います。



よくかむと
こんないいこと!



食べ物をよくかんで食べると、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。歯ぐきもしょうぶになります。また、脳の血のめぐりが増え、脳細胞の発達により効果があると考えられています。

大阪府歯科医師会主催

「歯の保健」図画・ポスターコンクール

<募集要項> 締め切り7月19日(金)

1. 四ツ切(38cm×54cm)画用紙を使用してください。
2. 応募資格は、大阪府下の幼稚園・小学校・中学校・支援学校に通う幼児・児童・生徒に限ります。
3. 受賞作品は、JR環状線の1編成(8両)を貸し切った「8020号」の車内に、12日間展示されます。
4. テーマは「8020運動(80歳で20本以上の歯を保つことを目標に、幼少期から歯や歯ぐきの健康を進める運動)」の推進です。

ポスターを描いたら、担任の先生を通じて、保健室に提出してください。

下着を着よう



汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

くわしくは、保健の先生に聞いてね!

日本石鹼洗剤工業会主催

毎日少年新聞社・少年写真新聞社共催

「手を洗おう、きれいな手!ポスターコンクール2013」募集のポスターを保健室前に掲示しています!

