

ほげんだより6月

比地小学校
NO. 3

令和5年6月6日
保健室 高木 優子

梅雨の季節になりました。梅雨の時期は天気によって気温の変化が大きいため、生活習慣をきちんとし、気温の変化に負けない体をつくりましょう！

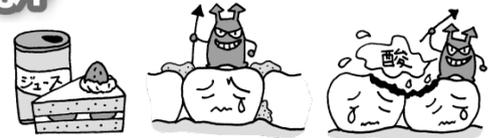
また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。ふだんは歯みがきを振り返り、17日・18日の親子カラーテストの機会に自分のみがけていないところ確認してみましょう。



小学生は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生えかわるときです。歯みがきをしっかりと、歯を大切にしましょう。

どうしてむし歯になるのかな？

むし歯は、ミュータンス菌という菌がつくる病気です。ごはんやおやつを食べた後、食べ物の小さなかすが歯と歯のあいだや奥歯に残ります。その食べかすにミュータンス菌がはたらいて“酸”をつくり、かたい歯をとかし、穴をあけます。1度できたむし歯は、ほうっておけばどんどん進みます。



むし歯になると…

① 歯がしみたり痛くなる。食べ物を十分かむことができず、食べた物が栄養になりにくい。

② 食べ物を十分にかめないために、胃や腸が悪くなる。

③ むし歯がひどくなると抜いて、入れ歯を入れることになる。

どんな人がむし歯になりやすいの？

食生活のリズムが乱れがちの人（いつでも、どこでも、おやつを食べたりする）

食後に歯をみがかない人

ねる前の歯みがきをていねいにやらない人

☆むし歯にならないために、あまいものをひかえ、みがき残しがないように歯をみがきましょう♪



保護者の皆様へ



17日(土)、18日(日)が親子カラーテストの実施日となっています。お子様がカラーテストと記録用紙を持ち帰りましたら、親子で実施をお願いします。カラーテストの実施を通して、お子様とともに歯の健康について話し合う機会となってほしいと思います。ご多用の中とは存じますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

暑い日が続いています。熱中症対策として、水筒の予備（ペットボトルなどにお茶を入れたもの）を持たせてください。☆体調などに応じて



プールの授業が始まります！

暑い日にプールに入ると、とても気持ちいいですね。でもプールでのきまりを守らないと、大きな事故やけがにつながります。きまりを守り楽しく泳いでください。

●プールサイドでは、次のことを守りましょう！

プールサイドは大変すべりやすいです。絶対に走ってはいけません。

先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。

途中で気分が悪くなったら先生にすぐに言いましょう。

●プール前にしておくこと

睡眠をしっかりとる

睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる

水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

つめ切り、耳掃除をしておく

手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

●水泳学習の時の健康観察のポイント●

- 熱があるみたい
- おなかの調子が悪い
- のどが痛い
- 頭が痛い
- からだがだるい
- かぜがみ

このような症状があるとき時には、無理に泳がないようにしましょう。

保護者の皆様へ

水泳学習前の注意

水泳学習が始まりましたら、お子様が水泳家庭連絡カードを持ち帰ります。実施中は、おうちでも十分に朝の健康観察をして、水泳家庭連絡カードに記入をしてください。

このような状態のときは、医師と相談してください。

- ★ 感染性の目の病気がある（結膜炎、眼瞼炎など）
- ★ 感染性の皮膚疾患がある（とびひなど）
- ★ 耳に病気がある（中耳炎、内耳炎、外耳炎など）
- ★ 外傷がある（かすり傷くらいは、泳いでよい）
- ★ 心臓、腎臓に疾患がある
- ★ 発熱、下痢をしている

このような状態のときは注意してください。

- ☆ 前日に発熱、下痢をしていた
- ☆ ひきつけを起こしやすい
- ☆ 脳貧血をよく起こす
- ☆ 以前に大病をしたことがある（結核疾患、心臓病、腎臓病、貧血症など）
- ☆ 慢性疾患がある（心臓病、腎臓病、糖尿病、高血圧症など）
- ☆ 筋肉のけいれんを起こしやすい
- ☆ 胃腸の調子が悪い

水泳後の注意

- (1) 水泳の後は、睡眠を十分にとらせてあげてください。
- (2) 冷たいものを食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしないようにお願いします。
- (3) 体の調子がおかしいときは、早めに病院で受診してください。
- (4) 耳に水が入った場合は、その日のうちに水を出しておきましょう。

《6月の保健行事》

1日(木) 内科検診 13:30～

6日(火) スクールカウンセラー 大林先生来校 (第2回教育相談)

13日(火) 歯の講話 (全校集会 学校歯科医 篠丸先生より)

17日(土)・18日(日) 親子カラーテスト実施日

19日(月) 親子カラーテスト提出日

だい かいげん き げんきめいじん しょうかい 第1回元気しらべの 元気名人を紹介します



だい1 かいめ げんきしら てんいじょう げんきめいじん しょうかい
第1回目の元気調べで90点以上だった元気名人を紹介します！

せんこうせい なか にん ひと しゅうかん あいだ まいにちきそくただ せいかつ うんどう
全校生の中で32人の人が1週間の間、ほぼ毎日規則正しい生活ができていました。運動
がくしゅうはっぴようかい む きそくただ せいかつ ところ ひと
学習発表会に向けて、規則正しい生活を心がけられていた人がたくさんいました。

これからあつ ま ますます。からだ つか のこ ひ つつ きそくただ せいかつ ところ
暑さが増してきます。体に疲れを残さないためにも、引き続き規則正しい生活を心
がけましょう。

☆1年(5人)☆

いしやま ひらく たけいち おうじろう たけだ ひまり
石山 陽楽さん 竹一 央二郎さん 竹田 陽葵さん
とみだ りゅう よこやま ゆら
富田 琉海さん 横山 結愛さん

☆2年(2人)☆

たなべ しょうご まえかわ ももは
田辺 翔悟さん 前川 桃葉さん

☆3年(2人)☆

おばた ゆりな しらい ひなと
小畑 友里菜さん 白井 陽翔さん

☆4年(15人)☆

いしい あおい いしやま ひつき いまい なつひろ おばた いおり
石井 碧さん 石山 陽月さん 今井 七洋さん 小畑 伊織さん
おばた りょうま さとう こうしん しまだ あゆみ ちかいし えま
小畑 諒真さん 佐藤 昂伸さん 島田 歩実さん 近石 愛菜さん
とみやま そら とよしま ゆうひ なかにし そうた にしわき たいせい
富山 空輝さん 豊嶋 優羽陽さん 中西 奏太さん 西脇 大晴さん
まえかわ つかさ まえかわ はると みちした なつき
前川 月咲さん 前川 陽音さん 道下 夏希さん

☆5年(6人)☆

いけだ まいか いしかわ はな ばんじょう きい
池田 舞香さん 石川 葉奈さん 萬城 希衣さん
みさき やまと みよし いろ やぶき こお
三崎 大和さん 三好 衣路さん 矢葺 倅央さん

☆6年(2人)☆

いまい いつき みやけ あおば
今井 一槻さん 三宅 蒼芭さん