

ほけんやより 6月

平成 29 年 6 月 5 日
 沼島市立共成小学校
 校長 石井 世津子
 保健室
 1~3 年生用

6 月は雨が^{あめ}多く^{おほ}ふる^{きせつ}季節^{あめ}です。きのうは雨^{あめ}・・今日^{きょう}も雨^{あめ}・・・
 明日^{あした}もたぶん雨^{あめ}・・・・なんていうときは、外^{そと}であそべる^ひ日^ひが
 少ない^{すく}ので、なかなか^{きぶん}気分^はも晴^はれないかも。この時期^{じき}にさき始め^{はじ}
 るあじさいをよーく^み見ると、ハートの形^{かたち}をした^しものが！こんな
 あじさいを^み見つけられたら、雨^{あめ}でイヤな気分^{きぶん}もラッキーな気分^{きぶん}に
 なれる^なるかもしれ^しませんね。



雨^{あめ}の^ひふる日は「きけん」がいっぱい！？

雨^{あめ}の日^ひは、ろうかや階^{かい}だんがぬれていて、とてもすべりやすくなり
 ます。外^{そと}であそべないからといって走^{はし}ったり、ふざけていると思^{おも}
 いがけない^{おほ}大^{おほ}けがをする^{はし}かも！走り^{はし}たくなくても、ぐっとこらえて。



・・また雨^{あめ}の日^ひは、自動車^{じどうしゃ}を運^{うん}転^{てん}している人^{ひと}から、歩^{ある}いている人^{ひと}が
 見えにくい^みです。ですので、学校^{がっこう}の^い行き^{かえ}帰^こりの交通安全^{こうつうあんぜん}にも十分^{じゅうぶん}
 気^きをつけましよう。



もうすぐ 水泳指導^{すいえいしどう}がはじまります

～泳^{およ}ぐ前^{まえ}にすること～

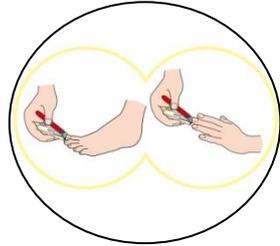
・前^{まえ}の日^ひはしっかりねる



～泳^{およ}いでいる時^{とき}は～

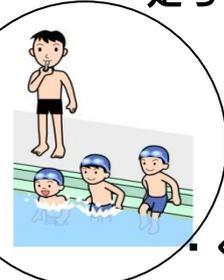


・手足^{てあし}の^きつめを切る



・走^{はし}らない、ふざけ^{ふざ}けない

・朝^{あさ}、けんこう
 かんさつ^{かん}をする
 ・じゅんぴ^{じゅん}運動^{うんどう}をする



・先生^{せんせい}の話^{はなし}を^しっかり
 聞^きく



・ぐあいがわる
 くなったら
 すぐ^いに言う



ほけんごより



平成 29 年 6 月 5 日
昭島市立共成小学校
校長 石井 世津子
保健室
4~6 年生用

梅雨ってどんなイメージがありますか？「ジメジメ」「うっとうしい」…
登校する時も、雨だとちょっとイヤな気分になりますよね。

そんな日は、くつ下のかえを持ってくる、くつに防水スプレーをして
おくなど。雨の日も快適に過ごせるような工夫をしてみるといいですよ。
また、暑い日は教室に冷房が入り始めました。教室によっては、冷えす
ぎているところもあります。雨や汗で体をぬれたままにしないように、
タオルでしっかりふいて対策しましょう。



こんなことに気をつけましょう

急いで道を横断

すべるかもしれないし、車が
きているかも。雨の日は心に
ゆとりをもって。



並んで歩く

かさをさしている分、思った
以上に周りのじゃまになって
います。



かさをさして自転車に乗る

違法行為です。自分も周りも
あぶないので絶対にやりませ
ん。



プールに入る前にチェックしよう

前日の夜はしっかりと
ぬれましたか？

朝ごはんは食べて
きましたか？

手足のつめは切っ
てありますか？

こんな症状はありませんか？

- 熱 ・ げりや腰痛
 - 目が赤い ・ せきや鼻水
 - 気持ちが悪い
 - 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
 - 手足が痛んだり、むくんだりしている
 - けがをしている
- 症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは
しましたか？

トイレへ
行きましたか？

水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか？

プールでやってはいけないこと

プールサイド
でふざけると、すべったり転んだりして危険です。プールでふざけてはいけません。



体調の悪いときは、プールは休みましょう。また、タオルの貸し借りをしてはいけません。



お家の方へ

★気象庁の予報では、6月8日あたりから関東地方で「梅雨入り」となりそうです。雨の日は、タオルや靴下の替えなどを準備しておくといいと思います。天気予報を見ながら、お子さんへの声かけをお願いします。



★健康診断における結果のお知らせを返却いただきありがとうございます。



特に、耳鼻科（黄緑色の用紙）眼科（水色の用紙）のお知らせをもらった方は、これから始まる水泳指導において症状が悪化する場合がありますので、早めに病院への受診をお願いします。

定期的な受診をしている方もいると思いますが、今回の検診により病院受診が必要との学校医による結果ですので、御理解ください。

★遅くなりましたが、健康診断の結果を記入した「健康の記録」をお返しします。結果をご覧になりましたら保護者サインの欄に“印もしくはサイン”をして学校へお戻しください。6年間使うものとなりますので、学校にて保管します。



6月4～10日は

歯と口の健康週間です

今年度の標語は

「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

日本人の男性の平均寿命は78歳 女性は85歳です。しかし、歯の寿命は50～60歳と、年をとるにつれ歯を失う人が多いそうです。80歳まで20本の歯を残そうという「8020運動」はよく耳にしますね。歯の寿命を長く延ばすために、日頃からできることを実践していきましょう。

酸蝕歯^{さんしょくし}って知っていますか??

歯の表面は「エナメル質」という体の中で一番硬い物質でできています。なので、穴を開けたりするのはなかなか大変です。そんなエナメル質の弱点は「酸」。ミュータンス菌が酸を作りそれが原因で歯に穴が開いてしまふのがむし歯^{むし歯}ですよね。実は、食べ物を食べるだけでも、口内が酸性の状態となると、歯の表面が溶けてしまったり、弱くなってしまうことがあります。これを「酸蝕歯」といいます。

どんな食べ物が酸性になるのか??

歯の表面が溶けやすくなるのは、PH5.5より酸性度が強いものです。

例えば、レモン (ph2.1) コーラ (ph2.2) オレンジ (ph3.5) ポカリスエット (ph3.5) ワイン (ph3.3) サイダー (ph3.4) 乳酸菌飲料 (ph3.6) ビール (ph4.1) などなど

酸性度が強いものには、柑橘類の果物や炭酸飲料、スポーツドリンク、アルコール飲料が多く見られます。

酸性度の強い食べ物を食べたらどうする??

摂取後は、水やお茶を飲みましょう。酸が歯に残らないように、摂取直後に水やお茶を飲むことが有効です。また、口内が酸性の状態ですと、弱くなっている歯を傷つけてしまう可能性があるため、摂取後すぐの歯磨きは控えたほうが良いです。30分～1時間おいてからの歯磨きをおすすめします。



朝食にオレンジを食べすぐに食後の歯磨き…なんてこと自分も子供にさせていました。オレンジにも栄養があるので食べさせたいですね。「酸蝕歯」は先進国の新たな問題として取り上げられています。酸性度の強い食べ物を食べさせないのではなく、私たちが正しい知識をもち、子供たちの歯の健康を考えてあげられるといいのかなと思います。