

ほけんだより 6月



R3.5.31
服間小学校
保健室

6月は、梅雨の季節で、じめじめした日も増えてきます。急なあつさに体が慣れていないので、熱中症にも注意が必要です。特に、水分は多めにもってくるようにしてください。

6月の保健目標 歯や歯肉を大切にしよう

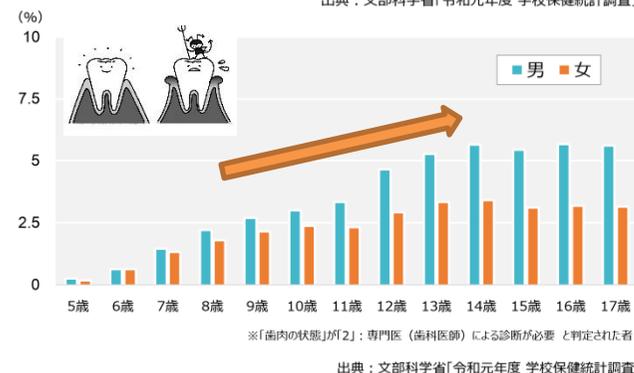


12歳以上でむし歯のある人がふえています

近年は、子どものむし歯が少なくなっています。しかし、左のグラフのように年齢別にみると大人の歯(永久歯)のむし歯は12歳以降、ふえていることがわかります。小学生からむし歯予防の習慣を身に付けることが大切です。

8~9歳くらいから歯肉炎の人がふえています

歯肉炎は大人の病気のイメージがあるかもしれませんが、小学生もなります。左のグラフのように、8~9歳ごろから歯肉炎の児童がふえていきます。歯肉炎を予防するためには、歯と歯ぐきの境目の歯垢(プラーク)をよく落とすことが大切です。



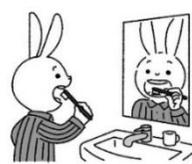
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう



毛先の全体をあてる! 「つま先」や「かかと」をあてる! 毛先をななめにあてる!

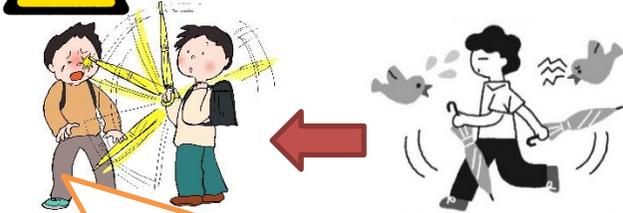
※小学校3年生ぐらいまでは、自分でみがく+おうちの人の仕上げみがきがおすすです。

歯みがきや歯の健康について、くわしく知りたい人は、小学生歯みがき研究サイト「歯みがkids」をのぞいてみてください。



あめひ 雨の日傘こんなところがあぶない!

カサをふりまわす



雨がふっていない時、持ってきたカサでチャンバラごっこをしたり、無意識にふりまわしたりしている人がいます。とがったカサの先が、近くの人目の目に入って、けがをさせてしまうこともあります。カサの先は、下に向けて、ふり回さず持ちましょう!

あめひ 雨の日、水分がかわきにくく、床がすべりやすいことがあります。大きなけがにもつながるため、ろうかを走らず、ゆっくり歩いて進みましょう!

ろうかをはしるな



雨がふっていない時、持ってきたカサでチャンバラごっこをしたり、無意識にふりまわしたりしている人がいます。とがったカサの先が、近くの人目の目に入って、けがをさせてしまうこともあります。カサの先は、下に向けて、ふり回さず持ちましょう!

「ながら」歩き・運転



カサをさすと、視界(見える範囲)がせまくなります。カサをさして、道を歩きながら、よそ見をしていたり、ゲーム・スマホなどの画面をみていると、交通事故にあいやすくなります。バランスをくずしやすい、自転車のカサさし運転も危険なので絶対にやめましょう。

~1学期のノーメディア週間があります~ 6月24日(木)~7月2日(金)、南越中学校のテスト期間にあわせてノーメディア週間を行います!

「メディア」とは、テレビ・ゲーム・タブレットなどの電子メディア機器のことを指します。「メディア」は連絡を取り合ったり、ニュースをみたり、私たちの生活に必要なものとなっています。しかし、使い過ぎによって生活リズムが崩れてしまうことが多いです。自分の健康について考え、普段の生活をふり返ってもらうために、ノーメディア週間にチャレンジしてもらいたいと思います。



保護者の方へ 福井県小学生のスギ花粉症予防の調査 ~アンケート回答のお願い~

本校でも、花粉症シーズンは、鼻づまりや目のかゆみの症状でつらそうにしている児童がみられます。最近の研究で、スギ花粉症は、学童時期に急増しやすくなり、20歳以降では発症が少なくなるということが分かったそうです。今後は、子どもの頃からの予防が重要視されていくかもしれません。後日配達予定の、福井大学からのチラシのアンケートにご協力をお願いします。(回答期間:6/1~6/31)



やってみよう★眼トレ^{がん}⑥⑥ (目玉だけを動かしてまちがい探しをやってみましょう！)



★まちがいは「7つ」あります⑥⑥！

①ボールの種類/②キーパーの子の左足/③校舎中央のま/④右上の雲/⑤ヒスト結びの子の髪型
⑥鉄棒の右下のとめ具/⑦かたつおりのカラ