

ほけんだより6月

2023. 5. 26
高須小学校 保健室
No.3

運動会が終わり、もうすぐ6月が始まります！暑かった運動会。今週は疲れが残っていた人も多かったのではないのでしょうか。

体調がすっきりしないときには、いつもより早めに寝たり、お風呂にゆっくり入ったりして、体をしっかり休めてあげましょう。



6月の

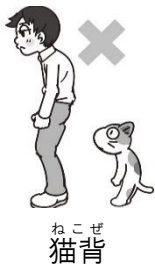


あと少し！

日	曜日	検査項目	学年・組	注意事項
1	木	耳鼻科検診	1・3・5年生	耳垢を取っておきましょう。
6	火	尿検査(二次)	二次検査対象者	朝一番の尿を提出。
7	水		前回未提出者	
15	木	内科健診	4・5・6年生	体操服着用、長い髪の毛の人は束ねておく

☆自分の姿勢を確認してみよう☆

内科健診で、校医さんから「子どもたちの姿勢が気になる」との声がありました。姿勢が悪いと、見た目の印象が悪いだけでなく、体によくない影響が出てきます。おうちの人と自分の姿勢を確認してみましょう。



猫背



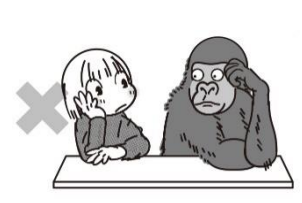
前かがみ



足をくむ



机にもたれかかる



ほおづえをつく

姿勢が悪いとこんな問題が！！

- ★呼吸が浅くなって、脳に届く酸素が少なくなるため、頭がぼーっとしたり、集中力がなくなったりする。
- ★おなかを押されて、内臓のはたらきが悪くなるため、便秘やげりになることがある。
- ★筋肉に負担がかかり、首や肩のこり、腰痛をおこしやすくなる。

その他にも…

疲れやすい、歯並びが悪くなるなどにも、姿勢の悪さが関係しているとわかってきています。

姿勢の治し方

実は座ったときの姿勢を良くすると、立っているときの姿勢も良くなります。

座ったときの姿勢を治すために、つぎの座り方を試してみてください。

- ①あごをひく
- ②背筋をのばす
- ③いすの奥まで深く腰かける
- ④ひざの角度が90度になるように
- ⑤足のうらがしっかり床につく

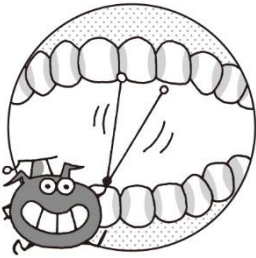


☆6月4日～10日は歯と口の健康週間です☆

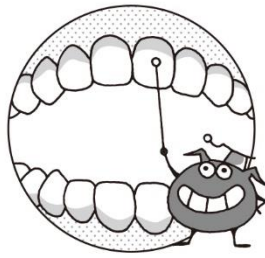
先日^{せんじつ}の歯科^{しか}検診^{けんしん}の結果^{けっか}はどうでしたか？これから健康^{けんこう}な歯^はで、おいしくごはん^{ごはん}を食^たべられるように、むし歯^{むし}があつた人は歯医^{ひと}者^{いしや}さんでしっかり治^なしましょう。また、むし歯^{むし}がなくて、歯^はこ^う(白^{しろ}くてネバネバしたかたまり)があつている人^{ひと}や、歯肉^{しにく}が赤^{あか}くなつている人^{ひと}もいました。毎日^{まいにち}歯^はみ^がき^をしていても、歯^はこ^うは少^{すこ}しずつたまっていきます。歯^はこ^うがたまると、歯肉^{しにく}が赤^{あか}くなつたり、はれたりします。歯科^{しか}検診^{けんしん}で異常^{いじょう}がなかつた人も、定期的^{ていきてき}に歯医^{いしや}者^{さん}で、歯^はと口^{くち}の様子^{ようす}をみてもらいましょう。

?歯のよごれ、どこにたまりやすい?

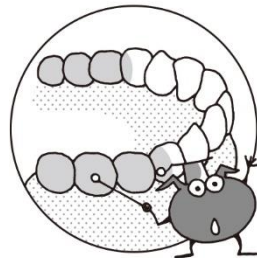
それは…



歯と歯の間



歯と歯肉の間



おく歯

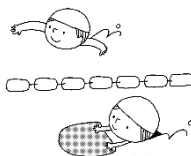


でこぼこした歯

上手^{じょうず}にみがくには
 ☆ハブラシの毛先^{けさき}をきちんとあてて、小さく
 ちょこちょこ動かそう!
 ☆1本^{ほん}ずつ、じゅんばんにみがくといいよ!

歯科検診後に、歯科医療機関で治療や定期検診を受けた報告が続々と届いています。ありがとうございます。今後も夏休みなどを利用して、治療や定期検診を受けられることをお勧めします。今後も受診報告が届くのをお待ちしております。

水泳が始まります



保護者の方へ

治療中の病気やけががある場合は、医師に水泳をしてよいか確認していただきますようお願いいたします。また、朝の健康観察(風邪症状や発熱がないかの確認)を引き続き行っていただき、風邪症状や発熱がある場合は、症状が良くなるまで自宅での休養をお願いいたします。

プール学習を楽しく安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取る



朝ごはんをしっかり食べる



ソープを叩きしておく



体調を毎日確認する