

# ほけんだより



6月号



校庭の木々の新緑が、いつの間にか深緑となり、晴れた日にはさわやかな木陰を作ってくれています。

今年は異例の早さで、5月16日に梅雨入りしました。統計がある1951年以来、最も早い梅雨入りだそうです。今年は梅雨明けも早くなるかもしれません。

梅雨の晴れ間は湿度と気温が高くなります。そして、梅雨明け後は、比較的厳しい暑さが続く傾向があります。

体が暑さに慣れていないのに、気温が急上昇するときは、特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにすることが大切です。また、新型コロナウイルス感染症対策でマスクをしていると、のどの渇きに気がつきにくいので、のどが渇いていなくても、こまめな水分補給が大切です。

保護者のみなさまには、こまめな水分補給のために、いつもしっかり水筒を持たせていただいています。途中で足りなくなるようでしたら、大きめの水筒か、水筒を複数本持たせるようにしてください。

また、マスク着用についても、予備マスクを持参していただきありがとうございます。暑くなると、汗で濡れることや鼻血が出ることもあり、マスクを汚してしまうことがありますので、予備マスクがあると安心です。

## 熱中症に特に注意が必要な時期



# 6月の健康診断

6/ 1 (火) 尿検査2次 (朝一番に提出)

1次で再検査になった人と提出できなかった人が対象です。

検査キットは前日にお渡しします

耳鼻科検診 13:20~

4年生全員

5・6年はこどもの健康調査票で抽出する人

6/ 3 (木) 耳鼻科検診 13:20~

1年生全員

2・3年はこどもの健康調査票で抽出する人

6/15 (火)・24 (木) 尿検査未提出者予備日

○校医検診で欠席し受検できなかった時には、保護者同伴のもと校医さんのところで受検していただくことができます。ご協力お願いいたします。

## 目がピンチ?!「スマホ老眼」



最近、小さな文字が見えにくいときがある…そんな風に思われたことはありませんか? 20~30代でも「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ、携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」とよばれるそうです。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがちです。目に負担がかかり、筋肉疲労をおこしやすいのです。

放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。

先日実施した眼科検診で、眼科校医の高島先生が、「最近急に視力が下がる児童が増えている」とおっしゃっていました。眼科医院での実感がこもっていました。学校の視力検査でも、見えにくそうにしている子が結構いて、気になっていました。

もしご家庭でお子さんが情報端末やゲームの小さな画面を長時間見ているなら、目に負担がかかり続けているかもしれません。明るい場所で、使う時間を決めて、時々遠くの景色を見るなど、目に優しい方法を取り入れてください。

# 7つのまちがいをさがそう！



## ♡ がつよっか よほうでー 6月4日は、むしば予防デー♡

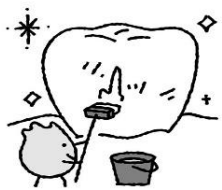
しっかり噛んで、食べたら歯みがき！歯を大切にしよう！

### 歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



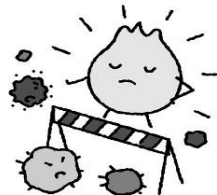
食べたものの  
消化を助ける



歯についた  
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を  
中和する



口の粘膜を  
ばい菌から守る

まちがいさがしのこたえ…ボールの種類/キーパーの男の子の左のそで/校舎の中央の窓/右上の雲の形/  
中央の女の子のポニーテール/鉄棒の右下の留め具/かたつむりの殻

あめ ひ  
雨の日のろうかはすべり

やすくなっています！

しょうとつじ こ  
衝突事故もおこるので、

ろうかは落ち着いて

ある  
歩きましょう😊



た おる はんかち  
タオルやハンカチが

ぬ  
濡れたままだと

きん ふ  
菌が増えやすくなります。

まいにち  
毎日、きれいなものにとり

かえましょう♥



## めがせ パーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄  
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも  
歯みがきでなおせる？

- A: なおせる  
B: なおせることもある  
C: なおせない



Q3 にゆう歯のむし歯は  
ほうっておいても平気？

- A: はえかわるから平気  
B: どちらでもよい  
C: なおさないとダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯  
C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人は  
むし歯になりにくい？

- A: なりにくい B: なりやすい  
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゆう歯とえいきゆう歯は  
どちらがじょうぶ？

- A: にゆう歯 B: えいきゆう歯  
C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゆう歯に  
はえかわると、歯の数は？

- A: へる B: ふえる  
C: 変わらない



Q8 わたしたちの歯は  
一生で何回はえかわる？

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ？

- A: 眠っているとき  
B: 起きているとき  
C: いつも変わらない

Q10 正しい歯ブラシの動かし方  
(歯のみがき方) は？

- A: 好きな方法でよい  
B: 力を入れて大きく C: 軽くこぎざみに

