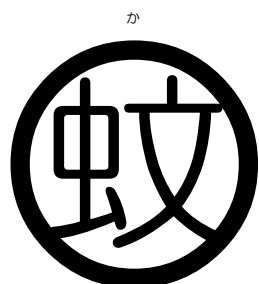
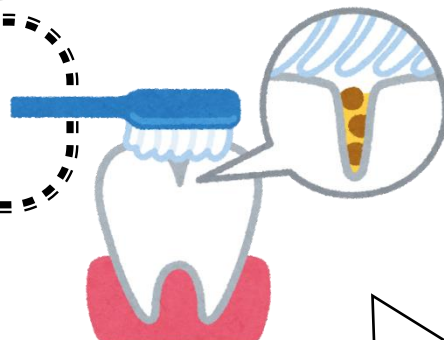


ほけんだより



6月の保健目標

は た い せ つ
歯を大切にしよう



いっ〜ん

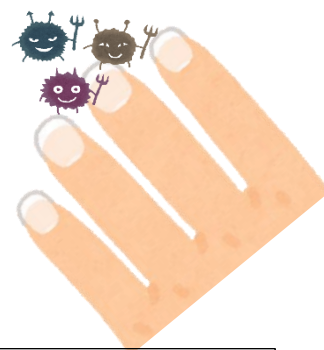
たかが蚊、されど蚊！

にほん なつ きおん たか
日本の夏の気温が高くなっていますね。 5月から
すでに気温が25℃をこえてしまう日もあり、学校
でも蚊にさされている人がふえてきました！

「みがいている」けど
「みがけてない」ことは
ないかな？

【かいちゃダメ！】

のびた爪にバイキンがいて、かいてしまった傷からバイキンが体
に入りこむことがあります。かかずに、おうちにある薬をつかいま
しょう。学校で、かゆくて授業に集中できないときは、休み時間に
保健室へきてください。薬をぬったり冷やしたりします。



お家の方へ

とびひ 蚊に刺されたところを掻き壊してしまい、傷口から溶血性連鎖球菌（溶連菌）や黄色ブドウ球菌に感染しておこります。
何かに夢中になっている時や就寝中に無意識に掻いてしまうことが多いようです。掻き壊さないように、早めに薬を使いましょう。
集中力の障害 あちこちの痒みにより、授業に集中できないこともままあるようです。痒みはガマンすることが難しいですね。蚊に
刺されないように対策をすることが一番ですが、刺されてしまったら、薬などを使って早めに痒みを抑えてあげたいものです。



Q.なんという植物でしょう？

A.ペパーミント

ス〜っとした、さわやかな香り♪

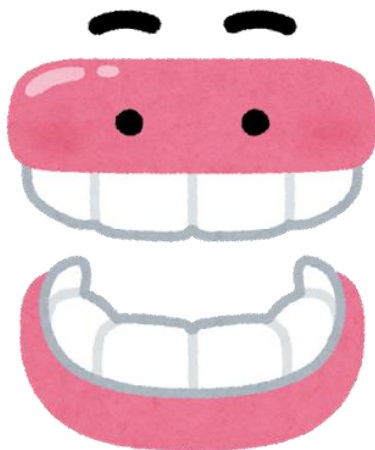
ガムや歯みがきこ、お菓子にもはいつていますね！

じつは、このミントで虫よけがつかれるそうです。

そしてうれしいことに、校庭にたくさんはえています！

お水にさしておくと、根っこがはえてきますよ。おうちの
人と虫よけづくりにチャレンジしてみては？





いいこと
とんとん



よく「かむ」だけで！

いいこと その1

脳の働きがよくなる！

「よくかむ」と、脳のつかれ
がとれる。答えるスピードが
速くなる。注意力に関係す
る場所も活発になります。

いいこと その2

だ液がたくさん出てウイルスや
菌とたたかう力が高まる！

だ液には IgA(アイグー-I-)とい
う免疫があります。味のある
ものをかむと、だ液はたくさ
んです。ですから食事によ
くかむと、さらにだ液量が
アップして健康に！

いいこと その3

おなかも元気になる！

食べ物をよくかむと、胃で
消化しやすくなります。です
からおなかにもやさしく栄養
もしっかり吸収できます。

いいこと その4

幸せホルモンが出て、ストレスがへる！

「幸せホルモン」とよばれる「セロトニン」はおなじテンポ
でおなじ動作をくりかえすリズム運動が大好き！リズム
運動をするとたくさん出てきます。
そして、一番手軽なリズム運動は「かむこと」！
かみごたえのあるものを意識してかもう！

いいこと その5

健康的にダイエット！

「よくかむ」と、満腹感がア
ップするので、いつもより少
ない食事量でも満足する。
ゆるやかに健康的にダイエ
ットできますよ！

——定期健康診断へのご協力をありがとうございました。

お家の方へ

健やかな状態で学校生活が送れるよう、専門医での受診や相談をお早めをお願いいたします。——

●口唇閉鎖不全症（お口ボカン）●

口唇閉鎖不全症、いわゆるお口を半開きにした「お口ボカン」状
態をいいます。影響は ▼歯並びが悪くなる ▼口腔内の衛生状態
が悪くなる（口臭なども） ▼むし歯や歯周病罹患率があがる 等
病気やケガのように一瞬でどこかがおかしくなれば、お子さん自
身も「大変だ！」と意識できるでしょうが、そうではありません。
成長すれば、理由がわかり納得し自ら気をつけることもできるよう
になるでしょうが、まずは形から…。お子さんがお口ボカンとして
いたらお口を閉じるように伝えてあげてください。
前提として、鼻呼吸ができるかの確認をお願いいたします。

●感染症予防●

市内で水ぼうそうや溶連菌感染症、流行性角結膜炎、マイコ
プラズマが発生しています。服薬で登校し学校で体調不良を訴える
お子さんもいます。朝の健康観察と早めの受診をお願いします。

●熱中症予防●

企業でも熱中症対策が義務化され、異常気象とともに生活する
時代になってしまいました。学校でも、可能な熱中症対策は実施
していますが、ご家庭でも寝不足解消、服装や髪型の工夫、水筒
に塩ひとつまみなど熱中症対策へのご協力をお願いします。