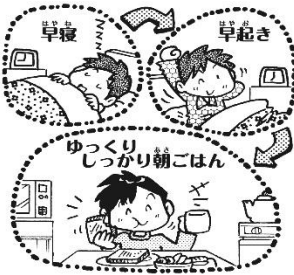


えが お 2号



H30年5月

5月の保健目標 「生活のリズムをととのえよう」



新学期から1か月。新しい環境の中で、がんばってきたみなさん、そろそろ体も心も疲れてくる頃です。寝る、起きる、あさ・ひる・よるごはん、歯をみがく、お風呂に入るなど、いつも行う、健康にかかわる行動をいつもの時刻に行うことで、生活リズムが整います。

運動会の練習が始まっています。梅雨に入る前に、むし暑い日があります。

体を暑さにならす

気温が高くなり始めたら運動であせをかいて、体を暑さにならしめましょう。短時間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を増やすことで暑さへのていこう力をつけることができます。あせをかいたら水分をとることを忘れないようにしましょう。



健康診断の結果について

結果を確認し、「再検査」「要精密検査」の結果が出てても病気とは限りませんが、病院で早めに見てもらおうようにしましょう。

病院での結果や治療の経過は、必ずお知らせください。

学校医検診が終了次第、病院で詳しく見ていただく必要のある人に順次お知らせをお渡します。



家庭数配付

5月31日は世界禁煙デー

副流煙

主流煙

受動喫煙とは、副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうこと。

体調不良で保健室に来室するお子さんの服や髪から、たばこのにおいがすることがよくあり心配しています。この機会に受動喫煙の子どもへの影響を調べてみました。



中耳炎、



頭痛、



息切れ



数学・読解力の低下



気管支炎、喘息 などなど

学力にも えいきょうがあるなんて、おどろきでした。

乳歯って、とっても大切！

「乳歯は、どうせ生え替わるから、むし歯のままでいいの!？」

- 1 乳歯は食べ物を小さく噛みくだいて、成長に必要な栄養が体に吸収されやすくします。
- 2 たくさんの言葉を覚えていく時期に乳歯が健康であることで、正しくきれいな発音が可能になります。
- 3 乳歯が健康だと、正しい位置に永久歯が生えかわりやすくなります。
- 4 あごの骨の成長や顔の形を整える役割があります。
- 5 よくかむことで脳の血流が刺激され、脳の発達に役立ちます。特に乳歯が生えそろう、永久歯との交換がすすむ小学生の時期は、たくさんのことを学べる時期です。

