



令和3年6月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読む保健だより)

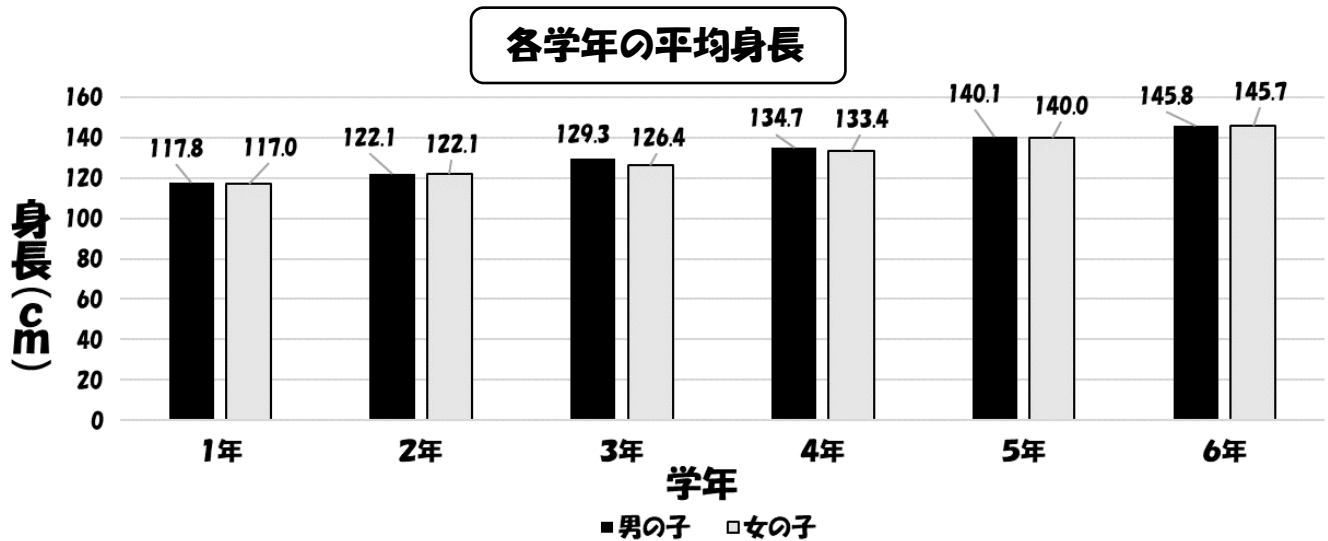
<6月の保健目標> 歯を大切にしよう

じめじめとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。もちろん外から帰ってきたときは手洗いを忘れずにしましょう。また、今月からプールが始まります。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

健康診断が終わりました！

学校で行う健康診断がほとんど終了し、残りは5年生が行う脊柱検査のみとなりました。お知らせをもらった人は早めにかかりつけのお医者さんで診てもらいましょう。まだ、受けていない検査がある人は、必ず**6月30日**までに健康診断を受けて学校に結果を提出してください。

保健だよりでは、健康診断の各学年の結果をお知らせしていきますので、自分の体の状態と比べてみてくださいね。今月は各学年の平均身長をお知らせします。



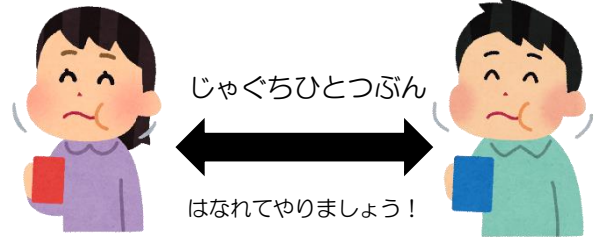
6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です！

厚生労働省の調査によると日本人の約95%は毎日歯を磨いているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの方がみがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうですね。

学校での歯みがきはまだ実施できていませんが、その代わりに朝と夜にしっかり家で歯みがきをしてこること、給食後に周りに水が飛び散らないように「ぶくぶくうがい」をするだけでも歯をきれいに保ち、むし歯を予防することができます！今できることをしっかりしていきましょう。

上手なフクフクうがいのやりかた

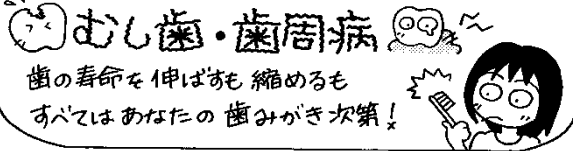
- ① 右のほっぺで10回ぶくぶく
- ② 左のほっぺで10回ぶくぶく
- ③ 上唇の上をふくらませて10回ぶくぶく
- ④ 下唇の下をふくらませて10回ぶくぶく
- ⑤ とびちらないように静かに水を口から出す



給食を食べたあとにやってみよう!

目指せ! 8020

日本人の平均寿命は、男性で約78才、女性で約85才なのですが、歯の平均寿命は50〜60才程度とされています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかないそうです。歯がなくなる2大原因は、



みなさんは8020（ハチマルニイマル）運動をしていますか？この運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

一生自分の歯で食べ物が食べられるように自分の歯を大切にしましょう！

6月22日からプールが始まります！

2・4・6年生は6月22日からコナミススポーツクラブ新座での水泳指導が始まります。楽しいプールにするために自分の健康状態をもう一度よく見直し、具合の悪い日は無理をしないようにしましょう。

もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p>病気しげのある人は主治医に相談しましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりとやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

保護者の皆様へ

眼科検診・耳鼻科検診で受診勧告が出ているお子様、眼科検診・耳鼻科検診で未受診のものがあるお子様は、治療が完了し、お医者様からの許可が出るまでプールに入れません。お早めに受診していただくようお願いします。