

# ほけんだよい

行田市立木田小学校保健室 令和6年5月31日



各学年の競技や演技など、大成功だった運動会。真剣に走ったり、お友達とダンスしたり、みなさんの一生懸命な姿にたくさんのパワーと感動をいただきました。

最近湿度が高く蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあり、体が暑さについていかず、体調を崩しやすい時期です。そんな時はぬるめのお風呂にしっかりつかって、自律神経を整えるといいですね。暑い夏までもう少し！徐々に体を慣らしていきましょう。



今月の保健目標は

歯の健康に気をつけよう

です！



6月4日～10日  
歯と口の健康週間



乳歯（子どもの歯）は生えかわるから、むし歯になっても大丈夫？  
～なぜ乳歯がたいせつなのでしょうか～



永久歯（大人の歯）に影響してしまうため



歯並びが乱れ、永久歯が正しい位置に生えてこられない。



乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう。

**乳歯の時から大切に！**

乳歯（子どもの歯）から永久歯（おとなの歯）に生えかわる大事な時期です。丁寧に歯みがきをしてみがき残さないようにしましょう。

みがきのこしが多いのはこんなところ



歯と歯のすきま



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきのさかいめ



歯のうら

歯に必要な栄養素

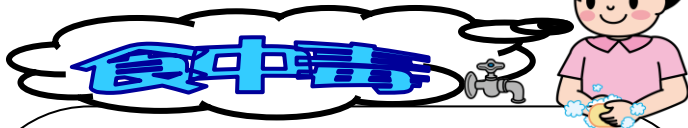
- カルシウム：乳製品や小魚などに多く含まれており、歯を形作るのに欠かせない栄養素です。
- たんぱく質：肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれ、歯の土台である歯肉（歯ぐき）を作ります。
- ビタミンA、C、D：歯や歯肉を健康に保つのに大切なものです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンDはキノコなどに含まれています。

好き嫌いせず、いろいろな食品をバランスよく食べることで、こうした栄養素をしっかりとることができますよ！

## 定期健康診断の結果について

保護者の皆様のご協力もあり、今年度の定期健康診断もほぼ終わりました。健康診断の結果、治療や相談が必要なお子さんには、お知らせを配付しております。お子さんが学習に集中できるよう、早めの受診をお勧めします。なお、以前より診察を受けている方は、主治医の指示に従って受診してください。

また、4月に記入された保健調査票の内容に変更がございましたらお知らせください。



① 菌をつけない

いま じき き  
今の時期、気をつけよう

石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。手に傷があるときは食品に直接触れないように注意しましょう。

② 菌を増やさない

温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べること。常温で放置しないようにしましょう。

③ 菌をやっつける

加熱できる食品は十分に加熱し、特に肉の生焼けに注意しましょう。

## 食事の前 しっかり



## 手洗い 忘れずに

洗うときのポイント



## プールに入る 白の注意



● しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

● 体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



● 発熱、げりなど体調が悪くるときはプールには入れません。

## 目の乾きには、目を温めよう

勉強したり、ゲームや携帯の画面を見たりするなど、目を見開く時間が多いうらしをしていると、まばたきが減り、目の表面を保護している涙が減ってしまうために目が乾き、ドライアイとよばれる症状がでやすくなります。

ドライアイかなと思ったら、意識的にまばたきの回数を増やしてみましょう。また、蒸しタオルなどで、40度ぐらいの温かさで、目を温めてみましょう。



6月7日に、保健委員がキラキラチェック（衛生検査）を行います。ハンカチ、ティッシュ、朝ごはん、つめを調べます。ハンカチやティッシュは必ずポケットに入れて、すぐ使えるようにしましょう。毎日気を付けて、身の回りを清潔にしておきましょう！

