

ほけんだより 7月号



令和元年度 春日部市立正善小学校

もうすぐ待ちに待った夏休み！それとともに、気温が高く上がるようなきびしい暑さも待ちかまえています。熱中症や夏バテなどになってしまうと、楽しい夏休みがだいなしです。体の調子をくずさないよう、早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと、冷たいジュースやアイスクリームのとりすぎに注意しましょう。

歯と口の健康ポスター・標語

みなさんそれぞれ素晴らしい作品を出してくれました。みなさんの作品は、保健室前に掲示してありますので、通った際にはご覧ください。また、ポスターから2名、標語から2名、計4名の作品を春日部市に出品しています。

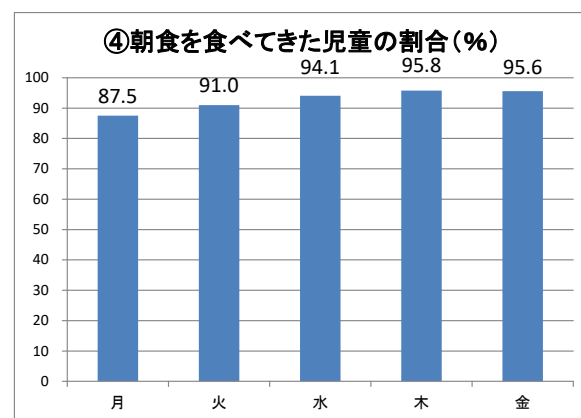
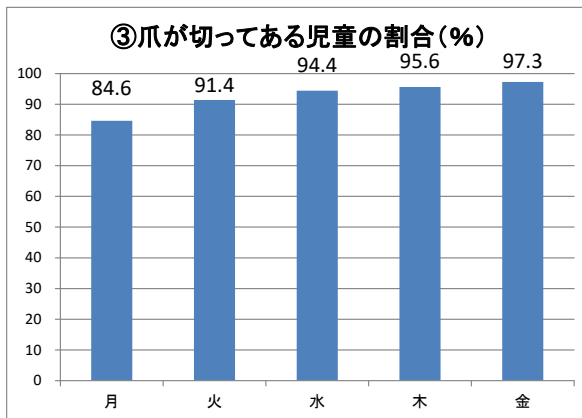
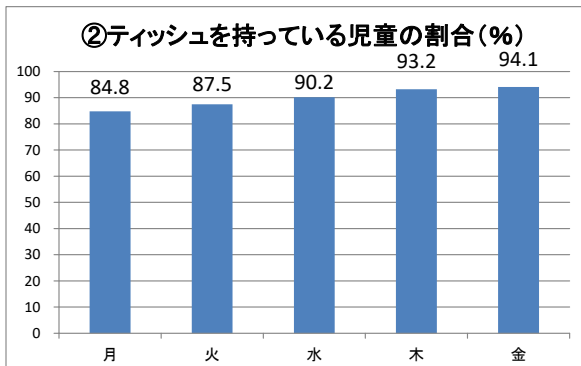
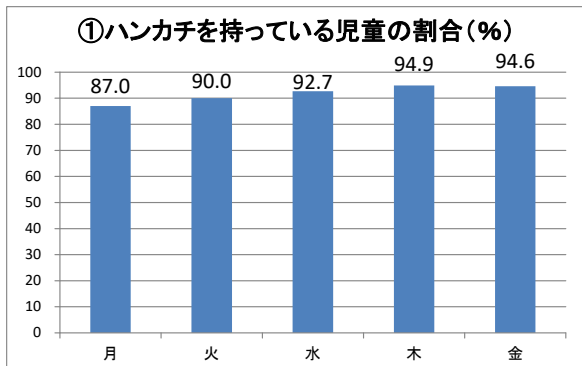


ステキな作品を
ありがとう！



衛生検査の結果 6月24~28日実施

先週の5日間衛生検査を実施しました。内容は、①ハンカチを持っているか ②ティッシュを持っているか ③爪が伸びていないか ④朝食を食べてきたか です。



結果をみると、どの項目も割合が増えているので、気をつけて生活できた児童が多かったことがわかります。その一方で、全員が達成することはできなかったため、次回の実施では、100%を目指して頑張りましょう！

すべての項目で100%を達成できたクラスは、5年1組と6年1組です。素晴らしいですね。衛生検査をしなくても、自分から気をつけて生活しましょう。

むし歯治療率

歯科健診の結果、むし歯の疑いがある児童は、**93名**いました。7月3日までに、むし歯を治療してくれた児童は**23名**いますので、治療率は、**24.7%**です。昨年度は72%でした。今年は100%を目指します！

むし歯と要注意乳歯がある児童で、受診報告書がまだ提出されていないご家庭に、受診をおすすめする手紙を配付します。**ぜひ、夏休みを利用して、受診してください。**すでに受診されている場合にはお知らせください。

保健室前に各クラスの治療状況を示した掲示物を貼りました。みんなで協力して、正善小をむし歯ゼロの学校にしましょう！



！早食い・大食い注意！

4月からの給食の様子をみていると、おなかが空いていることもあります、「いただきます」をしてから、**競うように早食い・大食いする子**がいます。

牛乳やスープを一気に飲んだり、あまり噛まずに飲み込んだりすると、からっぽだった胃がびっくりして**おなかが痛くなったり、吐いてしまったり**することもあります。**1口何回かんでいるでしょうか？**



食事は、ゆっくりおいしく、感謝の気持ちで食べたいですね。

裏面もみてください。

夏休み中の学校の水道水について

夏休み中は、水道の使用頻度が少なく正常に循環されていないため、学校の水道水は（外にある水道も）飲めません。外の各水道にはそのことを表示します。

9月からは、学校の水道を通常と同様に（飲み水として使えるように）準備しておきます。

光化学スモッグってなあに？



光化学スモッグは、車や工場などから出される窒素酸化物や炭化水素、有機化合物などが紫外線を受けて化学変化を起こし、できるものです。1970年に初めて被害が確認され、1980年代以降、減ってきた被害が、近年再び増えています。

光化学スモッグとは、「空気が汚れているので、体の調子に気をつけてください。」ということです。光化学スモッグ注意報が発令されている場合は、黄色の旗を掲揚塔に掲げます。外で活動している際にみかけたら、室内に入ったり早めに帰ったりしてください。

また、普段から睡眠をたっぷりとり、朝食を必ず食べましょう。注意報が出された時には、あまり外に出ないようにするなど工夫して過ごしてください。とくにぜんそく、心臓病、アレルギーのある人や体調の悪い人は、気をつけてください。

光化学スモッグ被害の手当



5月に実施した健康つみたてカードの結果から、寝る時間や歯みがきに課題がみられました。夏休み中に歯みがきカレンダーや歯みがきチェックがありますので、ぜひ意識してみてください。次回の実施は、夏休み明けになります。夏休み中も生活リズムが乱れすぎないように、楽しく過ごしてくださいね。

この夏休みにやってみよう

身長を伸ばしたいあなたに

長く続けることが大切だよ！

骨に良い食べ物を



身長を伸ばしやすくするために、骨に良い食べものを食べましょう。

たとえば・・・

- ・**カルシウム**は骨を強くします。
牛乳・ヨーグルト・チーズ・わかめ・しらす・小松菜・納豆などに含まれます。
- ・**マグネシウム**はカルシウムの働きを助けます。
木綿豆腐・アーモンド・落花生・ほうれん草・インゲン豆などに含まれます。
- ・**亜鉛**は骨の成長を助けます。
納豆・ホタテ・豚もも肉・レバーなどに含まれます。

体はみなさんの食べたもので作られています。
好き嫌いせず、バランスよく食べましょう！

ラジオ体操やなわとびを

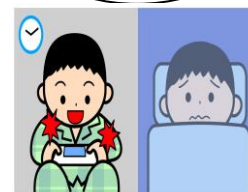


骨も筋肉と同じで、使わなければ伸びません。運動をして骨に刺激を与えてみましょう。

激しい運動をしなくても、毎日つづけられるような、簡単で楽しい運動をしてみましょう。

なにかやりたいけれど、迷っている人は、ぜひ朝のラジオ体操や15分ほどのなわとびからはじめてみましょう。

寝る子は育つ！！



身長がのびるためには、**成長ホルモン**が必要です。

成長ホルモンは、**夜10時～2時の間に**、脳からでます。また、**布団に入って2時間**たったときにたくさん成長ホルモンがでるので、**10時にはぐっすりねむっている**ように心がけましょう。

※ 寝る前に、テレビやゲームの明るい光をあびていると、脳が興奮して、成長ホルモンが出にくくなってしまいますので、注意してください。