ほけんだより 6月

流山市立
西深井小学校
No. 3

疲れが出やすい時期です

5月末に、5年生は林間学園、3年生は校外学習に行ってきました。みんなの成長した姿や笑顔がたくさん見られて、そしてみんな元気に帰ってくることができて本当によかったです。

今月は全校徒歩遠足や6年生の校外学習もありますね。1学期、毎日いろいろなことに挑戦して、頑張って、少し疲れが出ている子もいるのではないでしょうか。保健室にも頭痛や腹痛で休みに来る子が増えています。

頭痛の原因には何がある??

風邪をひいているときや熱があるときに頭が痛くなった経験がある人は多いと思います。その他にも、頭痛が起こる原因があります。

★姿勢が悪い（猫背）

背中が丸くなると、頭の位置が前に出て首にかかる負担が大きくなり、頭痛の原因になります

★香害

柔軟剤やシャンプーなど、香りの強い製品に含まれる化学物質により、頭痛などの体調不良を起こす人がいます。特に学校などの公共の場では香りの製品の使い方について考えてみるといいですね。

★気温・気圧の変化（特に低気圧）

天気が崩れると頭痛をはじめ体の不調が出てくる人がいます。“気象病”とも呼ばれています。普段から生活リズムを整えておくことが、予防につながります。

★睡眠不足

睡眠不足は頭痛だけでなく様々な体調不良につながります。
保健室でも、「昨日寝るのが遅かった」という話をよく聞きます。特にゲームをしたり動画を見ている子が多いようです。“夜8時以降はゲームやスマホは使用しない”など、ルールを決めてメリハリのある生活を送れるようにしましょう。

歯を見せて 笑える今を 未来にも

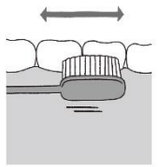
↑日本歯科医師会が定めた、今年度のテーマです

歯科検診の結果を5月に配付しました。結果はどうでしたか？さっそく歯医者を受診してくれた子もいます。
歯科検診で、学校歯科医さんから以下のようなコメントをいただきました。

- **むし歯のある子が少なく、すばらしい！**
- **特に高学年になると自分でみがく子が増えるためか歯みがきがうまくできておらず、歯ぐきに炎症が起きている子が増えるので注意が必要です。**

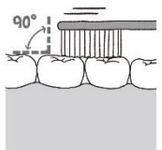
歯みがきのポイント

歯ブラシはえんぴつと同じ持ち方で軽い力で歯に当てる

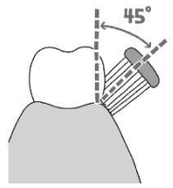


歯ブラシをこまかくこきざみに動かす

鏡を見ながらみがく



奥歯のみぞには歯ブラシの毛先を直角に当てる



歯と歯ぐきの境目には毛先をななめに当てる

歯をみがくときは、「1本ずつ」を意識してみがきましょう！

歯ブラシのお手入れしてますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。

2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。

3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。