

すこやか 6月号



尾崎小最後の運動会も大成功に終わり、子どもたちも毎日の学習に一生懸命取り組んでいます。天候がすぐれなかったり、これまでの疲れが出たりして、体調管理の難しい5月だったように思います。

6月は梅雨の時期となり、寒暖差が激しくなることが予想されます。また、熱中症の危険もありますので、体温調節のできる衣服の着用、帽子や水筒の持参など、ご家庭でも体調管理へのご協力をお願いいたします。

6月の健康診断スケジュール

月	火	水	木	金
2 内科健診(5年)	3	4 10日に提出できなかった1～3年生、 杉組はこの日に提出してください	5	6 フッ化物洗口開始
9 尿検査セット配付	10 尿検査一次 (1・2・3年、杉組)	11 尿検査一次 (4・5・6年、 1日未提出者)	12 歯科健診(全校) 朝の歯みがきをしっかり！	13
16	17	18	19	20
23	24	25 尿検査二次 (一次未提出者、 要再検査者)	26 要再検査者には改めて 尿検査セットを配付します	27

4月からスタートした健康診断も今月で終わりです。新学期のお忙しい時期から、提出物や準備へのご協力ありがとうございました。また、欠席等で各健診を受けられなかったお子さんには【受診のおねがい】を配付しておりますので、6月30日までにおうちの方と受診をお願いします。(学校健診のため、料金の支払いはありません。)

健康診断を終えて、学校医の先生方より



普段からスポ少等で運動習慣がある児童は問題ありませんが、身長と体重のバランスが悪い児童、急激に体重が増えた児童は注意が必要です。

また、アトピーや湿疹の症状が出ている児童は、受診をし、しっかりと治療をすればよくなります。ぜひ定期的に受診をしてほしいです。【内科医 松田先生・鈴木先生より】

健診中、鼻血が出ている人が数名いましたが、全て鼻中隔入り口（キーセルバツハ部位）からの出血なので鼻をつまむように数分おさえれば止血できます。普段の生活で鼻血が出たときもやってみてください。

【耳鼻科医 山田先生より】



目の状態は大変きれいだったのですが、前髪が長い児童が何名かいたのが気になりました。長い前髪は目を傷つけ、視力低下にもつながります。ピンで留めるか、切るかしましょう。

【眼科医 早川先生より】

児童のみなさんへ * おうちのかたといっしょに読みましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



よくかんで食べよう！

～よくかむことの効果～ 「ひみこの歯がーいぜ」

みなさんはふだん食事をするとき、よくかんで食べていますか？現代の人が1回の食事でも回数はおおよそ700回、しかし卑弥呼の時代の人は4000回もかんでいたといわれ、そのおかげでむし歯や歯周病が少なかったことが分かっています。しっかりかむことは、全身の健康につながります。みなさんも食事のときによくかんで、じょうぶで健康な体を目指しましょう。

ひ 肥満防止

よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じ、食べ過ぎをふせいでくれます。

は 歯の病氣予防

だ液が多く出ることによって歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病をふせいでくれます。

み 味覚の発達

かむことで食べ物の味が分かるようになり味覚が発達します。

が がん予防

だ液の中には、食べ物にふくまれているがんを起こす物質を減らす効果があります。

こ 言葉の発音ははっきり

よくかむと口の周りの筋肉がきたえられ、はっきりとした発音になります。

い 胃腸快調

だ液は食べ物を分解する消化液の役割もあるため、胃や腸への負担が軽くなります。

の 脳の発達

かむことで脳に流れる血の量が増え、脳が活発に動くようになることで記憶力アップにつながります。

ぜ 全力投球

運動中や生活の中で力を出したいとき、よくかんで歯を食いしばることで力がわいてきます。



ひみこ 卑弥呼

おうちのかたへ 歯ブラシのチェック・交換をお願いします

新年度がはじまり2ヶ月がたとうとしていますが、お子さんの歯ブラシの状態はどうでしょうか？歯ブラシの交換の目安は①毛先が開いてきたとき、②毛先の弾力がなくなってきたときで、1ヶ月に1回の交換が望ましいといわれています。交換期を過ぎた歯ブラシを使っていると、磨き残しからむし歯や歯周病になりやすくなるだけでなく、衛生的にもよくありません。

また、毛先が開いた歯ブラシは、新品の歯ブラシに比べ、よごれを落とす力が約40%も下がるそうです。ぜひ、お子さんと一緒に歯ブラシをチェックしていただき、必要があれば交換をお願いいたします。

