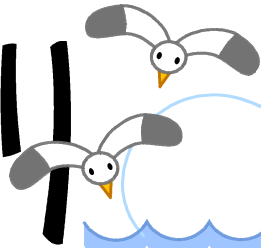


ほけんだより



7月の保健目標
夏を健康に過ごそう
R6.7 枇杷島小学校



暑い日が続くと、体がだるい、食欲もない、なかなか眠れないということが起こることがあります。そのままにすると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、できることから生活を整えていきましょう。

ぐーたら妖怪をやっつけろ！

夏の学校にぐーたら妖怪たちが現れて、学校のみんながぐーたらになっちゃった！それぞれの妖怪に合った正しい生活攻撃で、退治しよう！

正しい生活攻撃はどれかな？

選んだ数字を□に書いてね。

1. ゲームは時間を決める
2. 早寝
3. 早起き
4. 外で遊ぶ
5. 朝ごはんを食べる
6. 手を洗う

夜ふかしー
夜ふかしばかりしているカシー

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

朝ごはんぬ
キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

B

手を洗わな一本
だたら

絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になりやすくなる

C

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

D

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

E

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

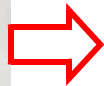
ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

F

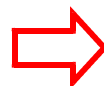
こんにちは。米田病院の理学療法士です。
 今回は上半身や下半身に効果的なストレッチを紹介します。
 夏休みは、ゲームやタブレットの時間が長くなったり、運動時間が短くなったりして、体がかたくなり、ケガが増えたり肩こりや腰痛の原因になったりしてしまいます。今回紹介するストレッチをやりながら、夏休みも元気に過ごしましょう！



ストレッチ① *痛みのない範囲で左右3回ずつ行いましょう。



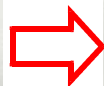
- ・ どちらかの足を前に出して、股関節を伸ばす
- ・ 両手を膝の内側に着く。



- ・ 前の膝の方に体をひねりながら、手を天井に向かって伸ばす。

ストレッチ② *お尻を上に向けた姿勢のまま深呼吸しながら30秒×3回行いましょう。

- ・ 膝と胸をくっつけるのがポイント！
- ・ 手で足首をもつ。



- ・ 膝と胸をくっつけたまま、お尻を上にする。

☆夏休みもおうちの人とやってみてね。

おうちの方へ

お口の臭いが気になるときは！



歯科の保健調査で、「口の臭いが気になる」と答える人が多くいました。
 口の臭いは、①マスクを着けているとき ②みがき残しが多いとき ③舌ごけがあるとき ④口呼吸などでだ液が少ないときに気になるようになります。
 保健調査と本人の様子から、口の臭いを気にしている人には、マスクを着ける人が多いようでした。

学校歯科医の森先生のお話(歯科健診の結果から)

- ・ マスクで口の中がむれて、臭いが気になることがあるので、マスクをつける場面を選ぶ(教室ではつけるが運動のときは外すなど)ようにすると良いと思います。
- ・ 夏休み中の間食は、ダラダラ食べるにならないよう、ご配慮お願いします。
- ・ 永久歯のCOは放っておくとむし歯になってしまうので、早期に受診して予防処置をお願いしてください。

こたえ：A→2、B→5、C→6、D→3、E→4、F→1