



ほけんだより5月

ほんじがおかしやうがっこう
本地丘小学校

れいわ ねん がつ と お か
令和6年5月10日

5月の保健目標

き そくただ
規則正しい
せいかつ
生活をしよう

新学期が始まって約1か月。新しい環境に少し慣れたところでしょうか。駆けぬけた分、疲れがどっと出てくるころです。このお休み期間、しっかりとリフレッシュして自分のところとからだを癒してあげてください。十分に睡眠をとり、普段通りの規則正しい生活は忘れないでくださいね。

5月になっても健康診断は続きます。

口の中をおそうじ大作戦！

先日、歯科健診がありました。口の中をきれいに保つため、2つのことに気をつけて生活しましょう。

① よくかんでごはんをたべること

② ていねいな歯みがきをすること

口の中のだ液には、口の中の汚れをながすはたらきや、むし菌が増えるのを防ぐはたらきがあります。だ液を出すために、食事はよくかんで食べるようにしましょう。そして、毎日のていねいな歯みがきで、口の中をきれいにそうじしましょう。順番にならって、やってみよう！歯ブラシは、強すぎない力で細かく動かすことがポイントです。

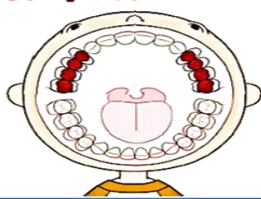
よくかんで
たべたかな？



つぎは、はみがき！
やさしく、ちいさく、
じゅんばんに
みがいてみよう！

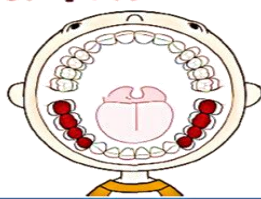
1 うえのおくぼ

「あー」のくち



2 したのおくぼ

「あー」のくち



3 うえのほっぺたがわ

「いー」のくち



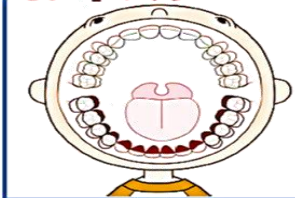
4 したのほっぺたがわ

「いー」のくち



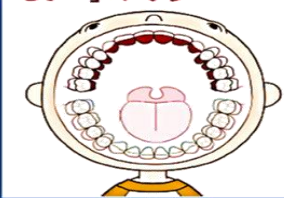
5 したのうらがわ

「あー」のくち



6 うえのうらがわ

「あー」のくち



7 さいごは しあげみがき



びかびか・
つるつるのは
に
なつたかな？

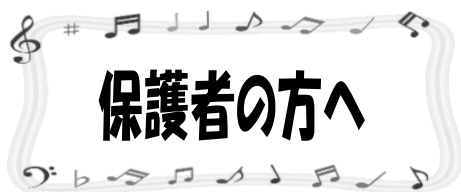


熱中症は命にかかわるきけんな病気です。マスク着用で、のどが渇きにくくなるため注意してください。

季節の変わり目である5月は、まだ体が暑さに慣れていないため、気温の上昇についていけません。早めの熱中症対策をはじめましょう。

- ① のどがかわく前に水分をとろう
- ② ぼうしをかぶろう
- ③ つかれたら日陰でやすもう





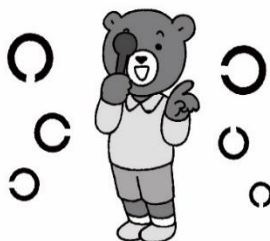
保護者の方へ



新学期が始まってあっという間にひと月が経ちましたね。4月は、新しい環境の中で頑張る子どもたちの様子が見られました。駆け抜けた分、疲れが出るころかもしれません。ゴールデンウィークでホッと一息つけましたか？しかし、休日が続くと生活リズムが崩れることがあります。休み明けでも、元気に学校生活を送れるように、なるべく普段と同じ規則正しい生活リズムにご協力ください。

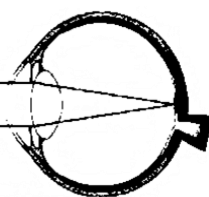
また、私たちが寝ているとき、脳は起きているときと同じくらいのエネルギーを消費しています。そのため、目覚めたときには、エネルギーが不足状態にあります。このまま、学校で勉強や運動しても力を発揮できません。お忙しい時間帯ではあると思いますが、朝食が欠けてしまわないようにご協力をお願いいたします。

視力検査が終わりました

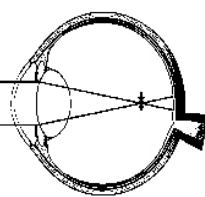


先月、全校で視力検査を実施しました。日本では、遺伝や生活習慣によって近視眼が急増しています。近視眼とは下の図のように、近くのものを見ることに慣れて、遠くのものにピントが合わない状態をさします。

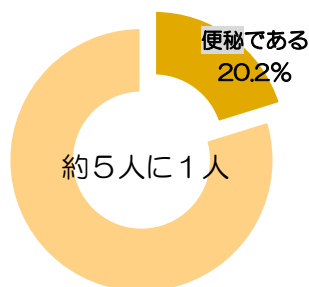
正常眼



近視眼



小学生の便秘



出典：小学生の排便と生活習慣に関する調査 NPO 法人 日本トイレ研究所 2016年6月

学校の勉強で、黒板の文字が見えづらいことが「わからない」につながってしまうかもしれません。視力が両目でB以下と判定された場合、病院を受診することをおすすめしています。低学年では、弱視や遠視の早期発見にも役立ちます。

また、急激な視力低下は角膜の病変や白内障、脳腫瘍など重篤な病気によることがあるので、すぐに病院を受診してください。

／ よいうんち、ちゃんと出ていますか？ ／

よいうんち

- バナナのような形
- ずるっと気持ちよく出る
- あまりくさくない



わるいうんち

- かたくてコロコロ
- ドロドロ、水っぽい
- おなかがいたかったり、なかなか出なかったりする



よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかり食べる
- すきらいせず、やさしく食べる
- ひるまに体をよくうごかす
- うんちにいきなくなったら、がまんをしない.....



本校では、腹痛で保健室に来室する児童も少なくありません。原因の一つに、便秘があげられます。毎朝、同じ時間に、便意がなくなるとトイレにいくと、規則的な排便リズムができることがあります。便秘気味な人は、ぜひチャレンジしてみてくださいね。