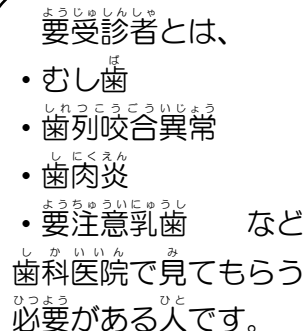


堺市立浜寺石津小学校
保 健 室
R6. 7. 16
NO. 4

強い日差しが降り注ぐようになりました。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやって来ます！みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。長いお休みを有意義に過ごすために気をつけたいことは、ケガや病気、熱中症などから自分の身を守ることです。外出するときは、「どこへ、だれと、何をしに、何時ごろ帰宅するか」を、お家の人に必ず伝えてから出かけましょう。また、お休みが長く続くと気が緩んで、つい夜更かししたり朝寝坊したり、生活が乱れてくる人がいます。夜更かしが続くと体内時計が狂って質の良い睡眠がとれなくなり、病気にもつながります。早寝、早起、朝ごはん、運動もプラスして規則正しい生活を心がけましょうね。8月の始業式に、笑顔で元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

し か け ん し ん け っ か
歯科検診の結果



夏休みは治療の良い機会です。健康診断で「病院でくわしく
みてもらいましょう」と言われた人には、結果のお知らせを渡
しました。（歯科検診結果については受けた人全員に配布）
長い夏休みを利用して、できるだけ早めに病院へ行き、しっ
かり診察・治療をすませましょう！安心して健康的な2学期を
スタートさせましょう！

「どのレベルにするか」
 「どれく^きらいの^{かん}期間^と、取^くり組^くむ
 か」は、お^{ひと}うち^{はな}の人^あと話し合^あっ
 て決^きめましょ^うう。メ^でディ^あア^あとし
 よ^うず^にに付^つき
 合^あう方^{ほう}法^{ほう}が^み見
 つか^るとい^いい
 です^ね。



- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
 - レベル 2** 夜 9 時以降はメディアを使わない。
 - レベル 3** メディアを使うのは、1 日 1 時間以内にする。
 - レベル 4** 家ではメディアを使わない。

むし菌になりやすいのは…

 ば げん いん むし歯の原因になる細菌は、糖 さい きん と う
ふ ん 分が大好き。でも、糖分が含 と う ふ ん ふ く
あ ま れるのは甘いものだけではありません。

大人も子どもも
むし歯のなりやすさは変わらない？


 にやうし さん よわ
 乳歯はやわらかくて酸に弱い
 ので、子どものほうがむし歯にな
 りやすいのです。

こ ば
 抜けてしまう歯だか
 らと放っておくと、どん
 どんむし歯が進行してし
 まいます。



むし^ば歯になったら、
元^{もと}の歯^はには戻^{もど}れない？

✕ は 歯 前 一 歩 手 前 の 「 初 期
歯 に 穴 が 開 く 一 歩 手 前 の 「 初 期
むし歯 」 な ら 、 修 復 す る こ と が
で き ま す 。 よ く か ん で 食
べ て だ 液 を た く さ ん 出 す
こ と 、 食 後 の て い ね い な
歯 み が き が 大 切 で す よ 。

A cartoon illustration of a young girl with pigtails, wearing a white shirt and a headband, brushing her teeth with a toothbrush. She has a happy expression. To her right is a small, round, brown object with a face, looking surprised or excited.

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- ☐ エアコンがガンガンに効いた部屋で
いちにちじゅう
一日中ゴロゴロがしあわせ
- ☐ ジュースで水分補給しているから
すいぶん ほをゆう
わっちゅうしゅう
熱中症はだいじょうぶ
- ☐ 夏は冷たいものしか食べたくない
なつ つめ た
- ☐ おふろはシャワーでサッと。
あつ ゆ
熱いお湯につかるなんてムリ
- ☐ 夏休みの一番の楽しみはゲームで
なつやす いちばん たの
夜ふかし

✓ チェックが多いほど
夏バテリスクは **大!**

夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

ひ からだ あたた た
 ! エアコンで冷えた体を温かい食べもの
 あなた つか と
 やおふろで温めよう。疲れも取れてぐっす
 り眠れるよ。ゲー
 はや き あ
 ムは早く切り上げ
 はや はや
 て、早ねで早おき。





5月「せいかつしらべ」結果



【保護者のみなさまへ】

「せいかつしらべ」にご協力いただきありがとうございました。5月の集計結果をお知らせします。まず、「朝ごはん」を食べて登校する児童は大半を占め、「歯みがき」の習慣が身についている児童も多くいます。朝食は一日を活動的にスタートさせるための大事なスイッチとなりますので、引き続きご協力をお願いいたします。「歯みがき」は、健康な歯を保つために欠かせません。特に、「寝る前の歯みがき」が、一番大事にしたい歯みがきのタイミングです。また、「歯みがき」は歯の健康だけでなく、全身の健康とも密接につながっています。むし歯や歯周病を予防する目的だけでなく、病気にかかりにくい体づくりのためにも口腔のケアを疎かにしないよう、ご家庭でもお声かけをよろしくお願いいたします。

次に、遅くまで起きている児童や、2時間以上メディアを使っている児童が多いことは、本校の課題です。「早寝・早起き・朝ごはん」と「メディア」のコントロールは、健康的な生活習慣を身につけるための大切な要素となります。快適な睡眠のためには、①早寝のために朝日を浴びてしっかり早起きする、②昼間によく運動をする、③部屋を暗くし、満腹で寝ない（光を遅い時間に浴びると、体内時計はまだ昼だと錯覚します。メディア機器等からの光も刺激になるため、就寝時刻の2時間前には終了しましょう。）、④年齢に応じた十分な睡眠時間をとる（低学年は10時間以上、高学年は9時間以上）がポイントになります。最後に、子どもの成長期の生活習慣は心身の健やかな発達を促すとともに、様々な疾患の予防にもつながります。生涯にわたって自立した健康な暮らしを送れるように、子どもの時期から望ましい生活習慣の確立をめざし、ご家庭と学校が両輪となって、大切なお子さまの成長を見守りたいと考えます。今後ともご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

※あさごはん・はみがきのみ、途中からグラフが始まっています。

