

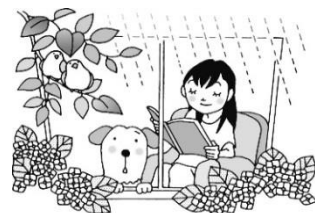
ほけんたんより 6月

日進市立北小学校

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で遊べる楽しさがわかりますね。晴れを心待ちにしている人もいっぱいいると思います。

でも、雨も悪いものではないですよ。雨がふると、緑の葉っぱがとてもきれいに輝きます。きれいなアジサイの花もいろいろな色を見せてくれて、目を楽しませてくれます。雨つぶがついたクモの巣もきれいな模様を見せてくれますね。雨がずっと続くと気分がふさぎこみがちですが、雨の楽しみや室内でも楽しく過ごせる方法を考えてみてください。

また、むし暑かったり、肌寒くなったり、気温が上下する季節です。体調に気を配り、ゆとりをもって過ごしましょう。



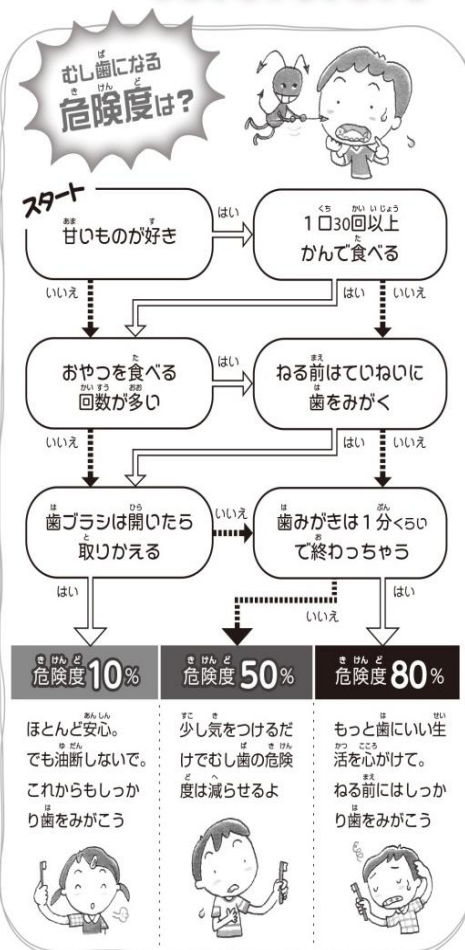
6月の保健目標

口の健康について考えよう



むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！



むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

だらだら食べ続けられないよ

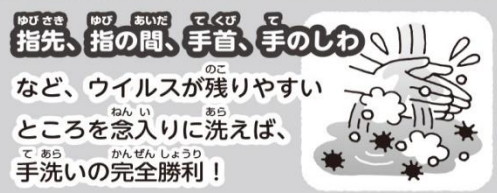
ひとくち30回以上



手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② せっけんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



あなたの布マスクは大丈夫?

マスク生活が 1 年以上続いています。あなたの布マスクは「くたびれマスク」になっていませんか? せっかくマスクをしていても、すき間ができてしまっていたり、布がボロボロになったりしていると、効果が少なくなってしまう。長く使っているマスクは、しっかりサイズがあってるか、布がくたびれていないか、チェックしてみてください。

- 鼻と口をおおえるサイズですか?
- 布はヨレヨレになっていませんか?
- ゴムは伸びていませんか?



保健室から

学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。「結果のお知らせと受診の勧め」を受け取られましたら、早めに受診していただくようお願いいたします。

学校医の先生から、運動器検診の肩の高さや肩甲骨の高さについてご助言をいただきましたので、お伝えします。

「きき手の関係や荷物の持ち方などで、左右の筋肉の付き方に違いがでます。それが高さの違いにつながりますが、姿勢を意識すると高さの違いは解消します。背筋の筋肉をつける（ロッキング機能のある椅子で毎日数回背中を伸ばしてあげるなど）、姿勢を意識して生活する（胸を左右に開くことを意識する）とよいです」とのことでした。今回の検診でも、姿勢を意識すると左右差が解消されるケースがほとんどでした。ご参考にしていただけたらと思います。

30日間
チャレンジ

歯みがきカレンダー

あじさいの花 を毎日1つずつ塗っていきます。
1日1回の日はピンク色に、2回以上みがいた日は水色に塗りましょう。

