

あおぞら

6月号



令和元年6月 志木小 保健室

6月になりました。5月の後半はとっても暑い日が続きましたね。北海道で39度の気温を記録したというニュースにはとても驚きました。6月は暑いなあと思っていたら、急に雨がふって寒くなることもあります。保健室でも体調が悪くなった人が増えて来ました。気温にあわせて、ぬいだり着たりできる服を選びましょう。雨に濡れたときや、汗をかいたときのためにタオルも用意しておきましょうね。



8020をめざそう！ 6月4日～10日は「歯の衛生週間」

「80歳になったとき、自分の歯が20本残っているようにしよう」という歯の健康目標を「8020」といいます。実際の80歳の人の歯の本数は平均8.21本で、「8020」の人はわずか15.25% 歯は「あって当たり前」のものではなく、きちんと手入れをしながら大切に使い続けていくものといえます。

みなさんが80歳になるころには、100%の人が「8020」になっているといいですね。

よく噛むために今日からできる工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

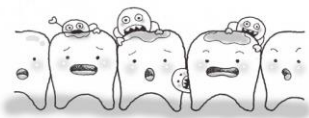
- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない

目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。

いつみがく？ なぜみがく？

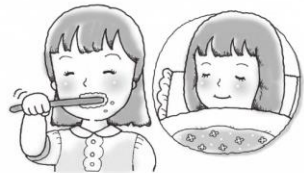
食べた後

歯垢の中の細菌は、糖をえさにして「酸」を生み出し、その「酸」が歯を溶かします。これが長く続くとむし歯になります。食べた後歯をみがきましょう。



寝る前

だ液には、酸性になった口の中を中性に戻す働きがあります。でも寝ている間はだ液があまり出ません。なので、寝る前にはしっかり歯をみがきましょう。



歯の健康に 気をつけよう

今月の保健行事

20日(木): 脊柱側彎検査 5年生
28日(金): // 5年欠席者

もうすぐ水泳学習がはじまります

泳ぐ前に…

- 前の日はしっかり眠る
- 朝、健康観察をする
- 手、足のつめを切る
- 準備体操はしっかりと

泳いでいる時は…

- 先生の話をよく聞く
- プールサイドは走らない
- 具合が悪くになったら先生に言う
- いたずら禁止

色覚検査について

先天色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、児童が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

志木市では、平成28年度から希望者を対象に色覚検査を行っています。平成29年度からは小学校4年生の児童を対象に色覚検査申込書を配付していますが、他学年でも希望者には検査を実施します。4年生以外で検査を希望する場合は、6月7日(金)までに連絡帳などで学校までお知らせください。検査結果は保護者にお知らせします。なお、色覚異常の疑いがある場合、眼科の受診をお願いします。