



令和元年9月2日

朝夕涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。

学校でも「汗をかいたらふこう」と声掛けをしています。拭くタオルやハンカチの準備をお願いします。

9月の保健目標

汗をかいたらふこう

夏休み中の様子から

歯磨きカレンダーから

全体的には朝と夜の歯みがきをしている人が多いようでした。もちろん、朝昼夜と3回磨いている人もいます。ご家庭の声かけやご協力のお陰かと感謝しています。

反対に学年が進むと、磨かない日や数日間も磨いていない人がいました。食べたらず磨く習慣がついていないということと、ご家庭で声掛けをしても磨かなかったのではないかと思います。

なぜ歯磨きが大切かというと

食べ物を食べると歯に食べかすがつきます。放っておくと「歯垢」ができます。「歯垢」には菌がいっぱいいるので、虫歯や歯周病になります。「歯垢」を取り除くために歯磨きが大切です。

昼はだ液で菌の活動を抑えてくれますが、夜はだ液が出にくくなるので、菌の活動が活発になります。夜の歯磨きはとても大切です。

朝は口の中が菌でいっぱいになっているので、歯磨きが必要なのです。

がんばり表（肥満者対象）から

運動の確保やおやつの食べ方などに気をつけて、夏休みを過ごした人の約3割が、肥満度の減少がありました。

増えた体重を減らすのは、とても大変なことなので、日頃から気をつけていくことが大切です。

健康診断の受診報告から

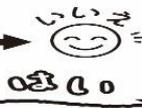
眼科や耳鼻科は受診した結果、「経過観察」という人もいました。目や耳は外見上気づきにくいので、日常の変化を共有していきたいと思います。

宮城県の健康課題は「虫歯」と「肥満」です。本校でも、各ご家庭で課題解決に向けて努力していただいている様子が、歯みがきカレンダーやがんばり表から伝わってきました。

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことはない?

朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
**眠れてない
気がする**



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

虫刺され注意! 虫に刺されて、かゆみだけでなく腫れあがる人がいます。こんな方法を試してみてください。

<対処法>

刺された所を石けんで洗い保冷剤等で20分~30分位冷やす。

<理由>

蚊が刺したときに出す液が酸性なので、アルカリ性の石けんで中和する。冷やすことにより、かゆみを鈍化させる。

掻きむしってしまう

と、「とびひ」の原因になります。かゆみ止めの軟膏やパッチの利用も有効的です。

9月9日は
救急の日



9月は台風シーズンで、自然災害も多くなる時期です。

「いざ」というときに備えた防災対策は大丈夫ですか。

- ・避難場所→どこに集合するか家族で決まっていますか。
- ・連絡方法→災害用伝言ダイヤル(171)という方法もあります。
- ・非常用持ち出し袋や備蓄品→中身の確認や常備薬・オムツなどすぐに持ち出せるようになっていますか。