

ほけんたより



大野城市立大野北小学校
令和 7年 6月 2日
養護教諭 長 濱

たいいくがくしゅうはっぴょうかい れんしゅう ほんばん つか きおん さ たいちょう くず じき
 体育学習発表会の練習・本番の疲れや気温差から体調を崩しやすい時期で
 す。夜は早めに布団に入り、ゆっくり休んでください。また雨が**あめ**が多い季節になり
 ます。外で遊べない日が増えてしまいますが、本を読んだり、絵を描いたり…楽
 しくて安全な過ごし方を見つけてくださいね。

雨の日は**注意!**

かさ まえ
傘で前が
見えにくくなる

じめんが
地面が
滑りやすくなる

くるま うんてんしゅ
車の運転手から
見えにくい

あま おと しゅうい おと
雨音で周囲の音が
聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
 雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

【6月の健康診断予定】

日	曜日	内容	対象	連絡
3	火	しかけんしん 歯科健診	ぜんがくねん 全学年	あさ は ・朝、歯みがきをしてきましょう。
6	金	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	たいそうふく う ・体操服で受けます。 ぜんいん う ・全員受けなければいけません。(詳しくは ほごしや 「保護者のみなさまへ」をご覧ください。)

保護者のみなさまへ【内科検診について】

- 欠席等で受けられなかった場合は、後日学校の引率で学校医を受診します。その際、授業を抜けて受診することになりますので、なるべく当日に欠席しないようお願いいたします。該当者には個別に詳細をお知らせいたします。
 (遅刻、早退などで検診の時間のみ連れてきていただく等の対応も可能です。)

【朝ごはんエッセイ3】朝ごはんの健康

だ液には食べ物を分解する働きほかに、むし歯や口の病気を防いでくれる働きもあります。では、そんなだ液に関するクイズです。

問題1：だ液が一番少ないのはいつでしょう？

→

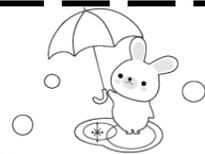
こたえ：夜寝ている時
寝ている時から朝にかけて、口の中の菌が増えやすいです。

問題2：だ液がたくさん出るのはいつでしょう？

→

こたえ：ご飯を食べている時
よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。

この2つの問題から分かるように…
 寝ている間はだ液が少なく、口の中の菌が増えています。この菌を減らすために大切なことは、歯みがきと朝ご飯を食べることです。歯みがきをすることで菌を取り除き、朝ご飯を食べることでだ液が増え、口の中の環境を整えることができます。ある県の調査では、朝ご飯を毎日食べる子どもは、毎日食べない子どもよりもむし歯が少ないという結果が出ています。朝ご飯を食べることは歯の健康にもよいのです。



- ★ 5月末から急に暑くなりだしたため、体育発表会の練習・本番は心配していましたが、大きな事故やけがもなく素晴らしい体育発表会でした。お疲れさまでした。
- ★ 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、胃腸炎(嘔吐・下痢)、伝染性紅斑(リンゴ病)がみられています。疲れや暑さなどから体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、朝ごはんの生活習慣を整え、体調が良くないと感じたときは、早めに休養をとるようにしましょう。※流行性耳下腺炎は出席停止です。診断された場合はお知らせください。