

ほけんがより 7月

米沢市立松川小学校

No.5

R8.7.21

いよいよ待ちに待った夏休みですね。楽しい思い出をたくさん作って、始業式には笑顔で登校してきてください。夏のぐーたら妖怪（別紙をみてね）に取りつかれないように正しい生活攻撃で身を守りましょう！

夏バテに負けない！ 色の濃い野菜パワー



い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE（エース）」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



<おうちの方へ お願いとお知らせ>

- ① 「わたしのけんこう」を封筒に入れてお渡しします。＊受診日は7/13現在です。耳鼻科検診で経過観察・継続治療と指示されたお子さんの受診日の欄には（ ）を記載しています。

6年生の「わたしのけんこう」は始業式に提出する必要はありません。

ご家庭で保管ください。

封筒はこれからも使用しますので、全員返却してください。

- ② 夏休み、「カラーテスト」をお願いします。

成分に心配がある方、矯正を行っている方は染め出しをせず、ていねいにみがいてください。特に丁寧にみがいている部分や、みがくコツなどを記入してください。これは、**始業式**にクラスで集めますので**提出**してください。

- ③ 受診が必要なお子さんは、**夏休みのうちに**受診をお願いします。



- ④ 女性のスポーツ相談窓口

スポーツをする上での身体面やメンタル面に関する不安や疑問を産婦人科医の井上聡子先生が相談に乗ってください。

詳しくは山形県のHPをご覧ください。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

7月15日現在、置賜地区の感染症流行状況は、

★★警報レベル：咽頭結膜熱（プール熱）と溶連菌感染症

予防には冬の感染症対策と同じで、手洗い、換気、規則正しい生活、マスク（熱中症には注意）が有効です。

熱中症を
防ごう

夏休みは、外で遊べるか遊べないか、自分で判断しなければなりません。おうちの方と事前に環境省の熱中症情報を調べたりして、自分の命を守りましょう。遊びに行くときは水筒を忘れずに。

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。





夏の学校に
クーたら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
ぐーたらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

クーたら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- | | |
|---|------------|
| 1 | ゲームは時間を決める |
| 2 | 早寝 |
| 3 | お手伝いをする |
| 4 | 早起き |
| 5 | 外で遊ぶ |
| 6 | 朝ごはんを食べる |
| 7 | 手を洗う |
| 8 | 病院に行く |

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかしして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A ☐

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B ☐

**朝ごはんぬ
キジムナー**
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C ☐

**手を洗わな一本
だたら**
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなると
病気になるやすくなる

D ☐

**お手伝いしな
一反木綿**
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くと手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

E ☐

**病気放ちようちゃん
おばけ**
病気で
病院に行かないちようちゃんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F ☐

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G ☐

ずつとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H ☐

がっこうし か い あんどうえい こ せんせい
学校歯科医の安藤栄吾先生より、『歯』についてのメッセージをいただきました。

生えたばかりの永久歯をむし歯から守りましょう！

小学校に入る頃から乳歯が抜け、永久歯に生え変わります。生えてきたばかりの永久歯は、見た目は大人のもので変わりますが、まだ成長の途中であることを知っていますか。

生えたばかりの永久歯は「幼若永久歯（ようじゃくえいきゅうし）」と呼ばれ、歯の表面がまだ十分に硬くなっていないため、乳歯よりもむし歯になりやすい時期があります。

特に6歳臼歯は、一番奥に生えてくるため気づきにくく、溝も深いため歯ブラシが届きにくいことから、むし歯になりやすい歯です。

幼若永久歯を健康に育てるためには、毎日の歯みがきが何より大切です。歯ブラシを小さく動かし、奥歯のかみ合わせや歯ぐきの境目まで丁寧に磨きましょう。

低学年のお子さんはまだ上手に磨けないことも多いため、保護者の方による仕上げ磨きや磨き残しの確認をおすすめします。

また、おやつやジュースは時間を決めてとり、「だらだら食べ・だらだら飲み」を避けることも、むし歯予防に効果的です。

歯科医院では、歯を強くするフッ化物塗布や、奥歯の溝を樹脂で埋めてむし歯を予防する「シーラント」など、お子さんの歯を守るための予防処置を受けることができます。また、定期的に歯科健診を受けることで、初期のむし歯を早く発見し、歯を削る量を少なく抑えられる場合もあります。

これから夏休みに入りますので、歯科健診で「受診勧告書」をもらった人は夏休み中に歯科医院に行きましょう。

永久歯は生え替わることのない、一生の宝物です。毎日の歯みがきとバランスのよい食生活、そして定期的な歯科受診を続けることが、お子さんの将来のお口の健康につながります。

ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に歯の健康について話し合い、大切な永久歯をむし歯から守っていきましょう。