

# げんきっこ

2025・6・2 上戸祭小保健室 №3

6月はしつどが高く、食中どくになりやすい季節です。水とうの中身はその日のうちに飲み切る、食べ物を暑い場所に放置しないなどして予防をしましょう。そして、食事前の手洗いがとても大切です。



## 歯ならびと生活しゅうかんの関係

5月30日に歯科健診の結果をおわたしました。ちりょうが必要な人は歯医者さんに行ってちりょうをしてください。結果で歯ならびについて書いてある人もいたと思います。歯ならびは生活しゅうかんを見直すことで良くなることがあります。良い歯ならびのために見直してみましょう。

**よくかまずに食べている**

よくかんで食べないとあごが成長せずに大人の歯が生える場所がなくなります。

**ほおずえをつく、しせいが悪い**

左右どちらかに力がかかってしまい、あごがゆがんでしまいます。

**お口ぽかんになっている**

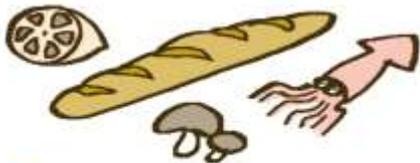
舌が歯をおしてしまって、でっ歯の原因になります。また、口の筋肉がゆるんで下あごが出てきます。

**指しゃぶりをしている**

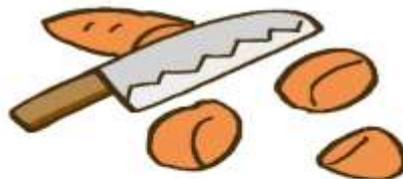
指で歯をおしてしまって、でっ歯やすきっ歯になります。

## よくかんで食べるために気をつけたいこと

- 歯ごたえのある食材（かたい、繊維が多い、弾力があるなど）を選ぶ



- 食材は大きめに切る



- ひと口ごとに箸を置く



- ながら食いをしない（スマホやテレビなどを見ない）



- 水分で流し込まない



- ひと口の量を少なくする（口いっぱいに入れない）



# 6月の健康診断スケジュール

にちじ 日時	けんこうしんだん 健康診断の内容	たいしょうしゃ 対象者
6/2 (月)	にょうけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者
6/10 (火)	にょうけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者
6/19 (木)	じびかけんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年
6/26 (木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年



受診が必要なご家庭には結果のお知らせをおたししています。はやめの受診をお願いします。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



### 熱中症予防に向けて

夏日になる日が出てきました。室内はまだ過ごしやすいですが、お子様は外で活動をする顔顔を赤くして教室にもどってきています。熱中症予防のために以下の点にご協力ください。

- ★ 水筒の持参： 屋外活動時の水分補給は非常に重要です。できるだけ水筒を持参させてください。
- ★ 生活習慣の見直し： 暑さに負けない体を作るために、十分な睡眠と朝食をしっかり摂るよう、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。
- ★ 服装の見直し： 吸湿性や通気性の良い服を選び、帽子も活用してください。下着も着てくるようお願いいたします。

学校でも、水分補給の声かけや休憩をしっかり行いながら活動をしていきますのでご協力をお願いします。

