



保健室だより

令和6年6月7日 第3号

松之山いきいき週間が始まります！

6月10日（月）～6月16日（日）までの7日間、第1回松之山いきいき週間を実施します。重点的に取り組むポイントは、「起床時刻、就寝時刻、メディア」の3つです。学園では、全学年に保健指導を行い、取組への意識付けをしました。普段の生活習慣を見直す大切な機会です。ご家庭での励ましの声かけをよろしくお願いします。

それぞれの目標

起床時刻	6：30 までに起きる	
就寝時刻	1・2年生 → 9時 3・4年生 → 9時30分 5・6年生 → 10時 7・8・9年生 → 11時	} までに寝る 
メディア	メディアは90分まで。 ※テレビ、ゲーム、パソコン、タブレット、スマートフォン等 ※他の人との通信使用は、小学生は夜8時まで。中学生は夜9時まで。平日の朝は使用しない。	

家庭掲示用の用紙を配付しました。見える所に貼り、活用してください。



第2回お弁当の日は、7月1日(月)です！

今回からテーマの決め方を変更します。ヘルス委員会の子どもたちがステップ・ジャンプ期からテーマを募集します。集まった中からヘルス委員会で決定します。第2回のテーマも決まり次第お知らせします。

～第1回お弁当の日の感想～

- 今回は3つおかずを作れたけど次はもっとおかずを作りたいです。
- 中身から作る場所、つめる場所まで親の手を借りずに完成させることができた。
- 準備片付けを一人ではできなかったけど、楽しんで作れてよかったです。
- 肉を使っているどりも考えながら作ることができて良かったです。
- スタミナというテーマにそって、しょうが焼きを作れて良かった。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

～ 歯を見せて 笑える今を 未来にも ～

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

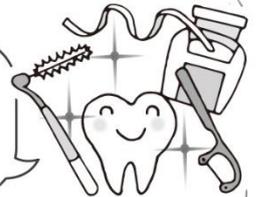
でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょ



熱中症に気をつけましょう

ここ数年、気温の上昇により熱中症による救急搬送が増えています。2024年の夏は「観測史上1位の暑さ」になる可能性があるという報道もされています。気温が高なくても湿度が高いと熱中症の危険性があります。体育や部活、体を動かす活動では水筒を持参し水分補給を心がけましょう。また帽子をかぶる、こまめに休憩するなど自分でできる対策ができるといいですね。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

