

ほけんだより

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。向陽中の正門付近や通学路にも、きれいなあじさいが咲いていて、雨のしずくを受けて輝く姿を見ると、どんよりした天気でも爽やかな気持ちになりますね。

梅雨が明けると夏本番！今年の夏も厳しい暑さが予想されます。今のうちから暑さに慣れておくことが、夏を元気に過ごすカギ！適度な運動をしたり、冷房を控えめにしたりして工夫をしておきましょう。

歯みがきで歯周病予防！！



“日本人が歯をなくす原因 第1位”は… **歯周病** です

◆歯周病とは… 歯ぐきのはれたり、歯を支える骨が抜けたりする病気のこと

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にもみられる

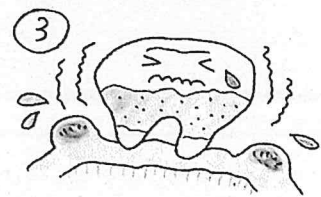
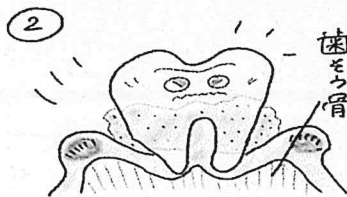
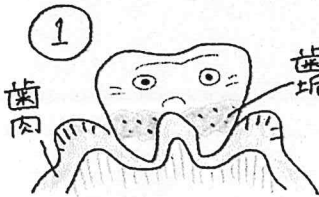
◆歯周病の原因は… 歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯の汚れ）がたまること

歯周病の進行

①歯垢がたまると炎症が起こり、
歯と歯ぐきの間にすき間ができる

②すき間から菌が入り込み、
歯を支える骨が溶け始める

③歯を支える骨がさらに溶け、
歯がぐらぐらする



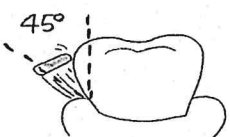
歯周病セルフチェックをしてみよう

歯ぐきが赤くはれている	歯ぐきを押しすと、出血する
歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする	歯みがきの後、歯ブラシに血がついている
口臭がある	歯と歯の間に食べ物がたまる

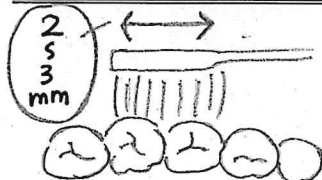
！ チェックが多いほど、注意が必要です

歯周病予防は ていねいな歯みがき！！

歯と歯ぐきの間は 45°



軽い力でこきざみに動かす

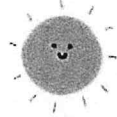


デンタルフロスで歯と歯のすき間もきれいに





天気の変化に注意!

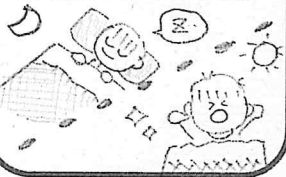


天気の変化で体調を崩していませんか?ここ最近特に、気圧の変化が激しかったり、天気がコロコロ変わったりしていますね。下のチェックリストで☑が3個以上ついた人は、天気の変化で体調を崩しやすい(気象病といわれることも)かも。予防方法を知って、梅雨の時期を元気に乗り越えましょう!

【 チェックリスト✓ 】

- 天気が変わるときに体調が悪くなりやすい
- 頭痛・めまいがおこりやすい
- 肩こり・首こりがある
- パソコンやタブレット、スマートフォンを使用する時間が長い(1日4時間以上)
- ストレッチや体操、運動をあまりしない
- いつもストレスを感じている

— 予防方法① — 生活リズムを整える



— 予防方法② — 運動習慣をつける



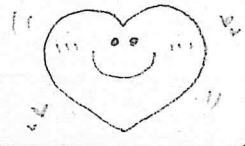
散歩やストレッチも◎

— 予防方法③ —

ICT機器の時間を減らす
まずは30分減らす



— 予防方法④ — ストレスをためない



「保健室からのメッセージ😊」

運動会おつかれさまでした! どんなことが思い出に残っていますか? みなさんの活躍・がんばりをたくさんみる事ができました。もうすぐ"定期考査、3年生は修学旅行です。勉強、部活動、学校行事と忙しいですが、6月も一糸着にがんばりましょう😊" 信野

保護者のみなさま

日頃より学校教育活動にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。運動会では、大きなけがや体調不良なく過ごすことができました。運動会は終わりましたが、定期考査や修学旅行を控え、疲れがたまりやすいころかと思えます。引き続き、ご家庭でも体調面の様子をみていただきますようお願いいたします。

1 健康診断後の受診のお知らせについて

学校での医師による健康診断が終わりました。健康診断はスクリーニング方式で行っております。受診を勧めるお知らせがあった際には、お早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。また、学校での検診を欠席された場合も、6月30日までに指定の医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

なお、健康診断の記録については、1学期終業式の日に通達表と一緒にお配りします。

2 水泳授業が始まります

6月末より、水泳の授業が始まります。体調面でご心配なことがあれば、学校までお知らせください。耳鼻科検診や眼科検診などで受診勧告があった場合には、水泳授業の参加の可否について、医師にご相談ください。