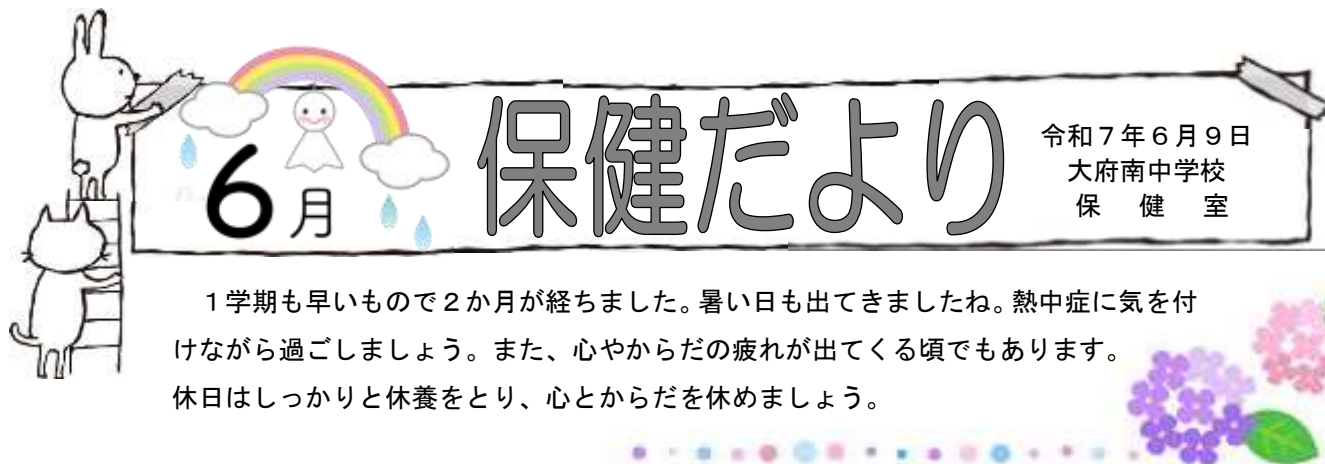




1学期も早いもので2か月が経ちました。暑い日も出てきましたね。熱中症に気を付けながら過ごしましょう。また、心やからだの疲れが出てくる頃でもあります。休日にはしっかりと休養をとり、心とからだを休めましょう。

今月の保健目標

歯や口の健康について考えよう



かたいけど、酸には弱い……

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。



むし歯の原因になる4つの要素

①歯の質：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。

③糖分：細菌が酸をつくる時の材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。



②細菌（ミュータンス菌）：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

④時間：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。

4月に身体測定を行いました！下の表は、各学年の平均値です。

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	153.1	46.4	150.9	43.0
2年生	160.6	50.6	154.5	46.1
3年生	164.1	54.8	156.0	50.5

昨年に比べて身長は伸びていましたか。急激な体重の増減はありましたか。心配なことがあれば、保健室の先生に相談してください。

気象病って？

頭痛、めまい、倦怠感、気分の落ちこみなど…。気圧、温度、湿度といった気候の変動に伴って起こる、このような不調のことを「気象病」と言います。低気圧が続く梅雨時や気圧の変化が大きい台風シーズンなどにみられやすく、自律神経が乱れることが影響しているそうです。十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事などを心がけて、自律神経を整えることが大切です。耳のマッサージをして血行をよくするのもよいとされています。



スクールカウンセラーの紹介

本年度もスクールカウンセラーとして【佐藤望時子先生】がお見えになっています。

●来校日：原則水曜日 ●時間：10：00～16：30（予約制）

*行事がある週は曜日を変更する場合があります。

「最近気になることがある」「少し心配なことがある」

「誰かに聞いてほしい」など、どのような話でもお任せあれの、心強く頼りになる先生です。新学期から2か月が経ち、楽しい学校生活とともに、不安を感じたり疲れたりすることもあると思います。スクールカウンセラーの先生を積極的にご活用ください。ご予約は担任へ相談してください。

1学期の来校予定日

6/11、6/18、6/25

7/2、7/9、7/16

