

6月の保健目標



給食のあとも
しっかり
歯をみがこう!

歯を大切に!!

歯ッピー週間(6/4<水> ~6/10<火>)

歯科検診が終わり、むし歯が一本もなかった児童は63人(59%で昨年より9%増)でした。治療の勧めをもらった人は、早めに相談や治療をしましょう。また、6/4のむし歯予防デーを機会に、歯に関わる生活習慣を見直し、予防に心がけていく週間として、「心と体をささえる歯と口の健康づくり」のスローガンのもと、8020運動(80歳になっても自分の歯が20本以上残っているようにしよう)を推進しています。

週間中は、保健給食委員会による「みねっ子歯ッピーチャレンジ」を取り組み、歯に関する体験活動や給食メニューの完食をめざした人にシールをはります。これを機会に「歯と口の健康」について考えたり、予防に心がけたりして生活しましょう。

もうすぐプール学習が始まります

6月下旬からプール学習が始まります。安全で楽しいプール学習にするためには、みなさんの健康と、ルールを守ることがとても大切です。持ち物の準備と一緒に、体の準備もしておきましょう。

体の準備をする!



目・耳・鼻・皮ふの病
気などがある人は、
なおしておく。



手足のつめを切って、
耳あかを取っておく。



プールの前の日は、
よく寝ておく。



朝の健康チェックを
忘れずにする。

ルールを守ろう!



先生の話をよく聞く。



プールサイドは走ら
ない。



プールの前後には、
準備運動はしっかり
する。



プールの前後には、
シャワーで体を洗い
流す。

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意



食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。

いつも体を清潔に



汗ばむ季節です。毎日お風呂に入って清潔にしましょう。

交通事故に注意



雨やかさで視界が悪くなります。車に注意しましょう。

スリッパに注意



ろう下や階段がすべりやすい。転んでけがをしないように注意。

晴れた日を上手に活用



晴れた日は思いっきり体を動かし、ストレスを発散させましょう。

清涼飲料水の飲みすぎに注意



甘いジュースは、むし歯や肥満のもと。飲みすぎないように注意。

やってみようメディアコントロール

みねっ子「ノーテレビノーゲームデー」
毎月15日に取り組んでみよう!!



スマートフォン(スマホ) けい帯ゲーム テレビ・テレビゲーム タブレット・パソコン

スマートフォンやけい帯ゲーム等のメディア機器を長い時間使用すると、目や耳などに悪い影響をあたえることがあります。しかし、学習でメディア機器は必要ですので、使いすぎないようにするには、どうすれば良いかをうちのひとと話し合い、「ルール」をきめてみましょう。

メディア機器を長時間使い過ぎていると……

<p>視力の低下</p> <p>メディア機器を使っているうちに、画面に目を近づけて見えてしまうことが増え、視力の低下につながっていきます。</p>	<p>音が聞こえづらくなる(難ちょうになる)</p> <p>ヘッドホンやイヤホンなどをつけて、大きな音量で音楽などを聞いていると、将来、音が聞こえづらくなる(難ちょうになる)ことがあります。</p>	<p>ねむれなくなる</p> <p>ねる前にメディア機器の画面から出る強い光を浴びると、ねむれなくなって、生活リズムも乱れやすくなります。</p>
---	---	---

テレビやゲーム、動画の時間はあつという間に過ぎてしまいますね。改善策として、①家庭で時間の約束をきめる。②友達とも時間の約束をする。③アラームセットする。など取り組んでみましょう。