

すこやか



今日一日、身辺整理をしましょう

から詩人のカーライル氏が、ある箱問人
れたら身の上の悩みにつて、尋ねる
中をたとき、「帰つてあなな箱問
なをたとき、「帰つてあなな箱問
よと答えたと言つた。そなな箱問

随分針箱の中を整理して、
わにか、いい次々と身辺を整理して、
もう消えに、いい次々と身辺を整理して、

あら人間の悩みはすべし、
に物つき心の乱れは、
に物つき心の乱れは、

心掃除して、さっぱりと
にが掃除して、さっぱりと
にが掃除して、さっぱりと

田代小では、掃除場所を縦割り構
成にして活動をして、
にが掃除して、さっぱりと

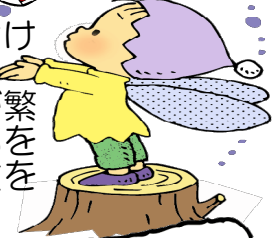
自分掃除して、さっぱりと
にが掃除して、さっぱりと
にが掃除して、さっぱりと

会五心の育つて、
にが掃除して、さっぱりと
にが掃除して、さっぱりと

手合ご家庭でも、
にが掃除して、さっぱりと
にが掃除して、さっぱりと

6/3の運動会にむけて

- ①汗の始末、手洗い時、緊急避難時、負傷時等のためにも「きれいなハンカチ」を身に付けましょう。
- ②運動会練習の水分補給の水筒は、ストロー付きや直接口をつけて飲むような形は雑菌が繁殖してしまいますので、なるべくコップ付きの物にしましょう。水筒のゴムパッキン部を度々点検し黒カビがあったら塩素漂白をしましょう。また、歩きながら飲むことは危険を伴いますので、ルールを守って水分補給しましょう。



歯ッピー旬間

～よい歯の健康づくり月間～
6/4～6/14

6/4の「むし歯予防デー」にちなみ、6月は「歯ッピー旬間」の取り組みをします。旬間中にご家族と一緒に歯垢染め出しを実施いたしますので、ご協力をお願いいたします。早めの治療・定期検診と食後の歯みがきをがんばっていきましょう。尚、全町の5年生は第74回全国歯みがき大会に参加します。

副流煙の3つ害

タバコを吸っている人の煙（主流煙）を1に対して、周りで煙を吸いこんでしまっている人（副流煙）は、
タール2.1倍・一酸化炭素2.5倍・ニコチン2.7倍です。

世界禁煙デー

5/31……～タバコについて考えよう！！～



化学物質の煙

たばこの煙には、約4000種類の化学物質（有害物質200）が含まれています。1本のタバコの煙は、7メートルはなれた場所でも確認できるそうです。

タバコの三大毒

- ①ニコチン…血流がにぶり胃腸が荒れるもと
- ②タール…ガンの元になるヤニ
- ③一酸化炭素…血液中の酸素の流れをわるくする

タバコの害

タバコは、体にとって良いことはひとつもありません。人の体に害のある化学物質が200種類含まれ、その内ガンのもととなる物質は約60種類！タバコを吸うと、それらの物質が肺から血液とともに全身に広がります。吸っている人はもちろんのこと周囲の人にも影響があります。



タバコの悪影響

- ①運動をすると、すぐに息切れする
- ②せき・たんが出る
- ③胃腸の調子が悪くなる
- ④身長が伸びにくくなる
- ⑤脳に影響がある（記憶力や学習意欲が低下する）
- ⑥ガンになりやすくなる
- ⑦ニコチン中毒になる（タバコがやめられなくなる依存症）

世界では毎年300万人の人が喫煙が原因とみられるガンや心臓病でなくなっています

裏面へ続く

- ①つま先は親指で押して指1本分位のゆとりがある。
- ②足の幅や甲の高さがあっていて、しめつけ感のないもの。
- ③かかとがあまったり、くつの縁がクルブシにあたったりしないもの。

健康的な足の発達のため

光化学スモッグ発生条件

- ①気温が25℃以上
- ②日差しが強く2時間以上の日が照っているとき
- ③風がないか弱い
- ④地表と上空1kmの気温差が7℃以上

暑熱順化!!

今年の梅雨入りは6/10頃だと言われています。気温の変化が激しい梅雨入り直後から暑さに慣れていき、梅雨明けまでに暑熱順化を完成させて、暑い夏を乗り切りましょう。

光化学スモッグ被害の予防

- ①注意報に気を付け発令されたら外に出ない。
- ②発令中は室内に入り窓やカーテンをしめる。

光化学スモッグ被害の手当 (町内放送がある)

- ①目を洗う。(外出控える)
- ②うがいをする。
- ③すずしい部屋で安静。
- ④症状が重ければ病院へ行く。

熱中症はなぜおきる

- ①汗をかいているのに水分をとらないと体内の水分が減少して血液がねばり体温を下げられなくなる。
- ②汗をかいて水をがぶ飲みすると体内の血液が薄くなりめまいやケイレンをおこす。

熱中症の予防

- ①こまめな水分補給。
- ②すずしい場所で休憩
- ③外では帽子をかぶる。
- ④放熱性や吸収性の良い服装。
- ⑤室内は風通しをよくする。

生活リズムを大切に

気温の変化や運動会の練習で体はとても疲れやすくなっています。バランスのよい朝食をしっかりと食べて睡眠はたっぷりとりましょう。



健康診断結果について

それぞれの健康診断が終わりましたら、必要に応じて「専門医の相談や治療等のすすめ」を発行しています。なお、健康診断は集団検診によるスクリーニング検査で、その日のお子さんの体調によって結果に影響がでることもありますので、ご理解をお願いします。



運動過多による障害

「運動器検診」って何?

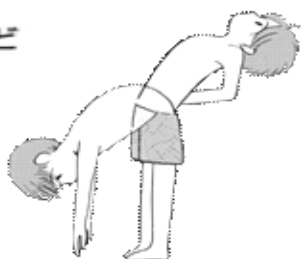
運動不足による機能不全



この動きで何がわかるのでしょうか?

腰を曲げ伸ばすと痛い

↓
脊椎分離症など



伸ばした両腕が耳につくか

↓
野球肩など
肩関節の障害



肘を曲げ伸ばしする

↓
野球肘など
肘関節の障害



膝を曲げ伸ばすと痛い

↓
オスグッド病、
ジャンパー膝
など



片足立ちが5秒以上できない・ふらつく、
しゃがみこみができない・後ろへ転ぶ

↓
大腿骨頭すべり症、
ベルテス病、
股関節脱臼など



これらの症状は、

- ①「運動不足のために体が硬い・バランスが悪い」のか
- ②「隠れた運動器疾患がある」のか
- ③「オーバユース(スポーツ障害)によるもの」なのかを、病院で診断してもらう必要があります。