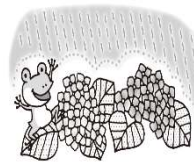


# ほけんだより 6

令和6年6月3日  
蓮田市立黒浜西小学校  
保健室



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「攪乱」とは、熱中症のような症状で、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。既に夏日のような暑さになってきました。外遊びで体力をつけつつ、十分な睡眠と食事、こまめな水分補給を心がけましょう。

**6月の保健行事予定**  
5月29日(水)～6月10日(月) 歯みがきしらべ(全学年) 歯の標語も募集中！  
6月 4日(火) 歯みがき指導 5年生  
13日(木) 歯科健診(全学年) 朝の歯みがきをしっかりとね！

今月の保健目標: 歯を大切にしよう

## プールの前にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？

### プール学習でのお・や・く・そ・く



“しっかり準備運動”



“走らない”



“飛びこまない”



“タオルの貸し借りはしない”



“体調不良の時は先生に言う”

6月4日～10日は  
**歯と口の健康週間**

今年は6月13日に歯科健診が行われます。むし歯や歯肉炎の異常があった時は、早めに歯医者さんに行って治してくださいね！  
歯の病気は「一方通行」です。自然に治ることはありません。早く病院へ行くと、時間も痛みもわずかで治すことができ、「一石二鳥」です！

## 「お口ぼかん」になっていませんか？



「お口ぼかん」とは専門用語で『口唇閉鎖不全症』といいます。今、この「お口ぼかん」の人が増えています。その原因として、



マスク生活で息苦しさから口呼吸が増えた。  
・コロナ  
・花粉症など



スマホやタブレットを使う時間が増えて、前かがみになることが増えた。

むし歯や歯肉炎  
アレルギー  
かぜやインフルエンザ  
歯並びが悪くなる

「お口ぼかん」が続くと、いろいろな病気の原因に！

### ★「お口ぼかん」を防ぐには！★

- ◎鼻づまりを解消しよう！→鼻うがいや、ひどいときは病院へ行こう。
- ◎あ・い・う・べー体操をしよう！→あ・い・うと言った後に、「べー」で舌を出す。
- ◎姿勢をよくしよう！→壁に「あたま・かた・お尻・ふくらはぎ・かかと」をつけて立つ。