

# みんなげんき

令和5年5月31日



## ジメジメとむし暑い季節がやってきました

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい季節になりました。気温も湿度も高めでむし暑さを感じることもありますね。

でも、その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日には気温が下がることもあります。天気や気温の変化が原因なのか、今週は急な発熱で欠席する児童がみられます。気温の変化に合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうをしましょう。



## 熱中症にも気をつけて

また、梅雨の晴れ間で急に温度や湿度が上がった時に、「熱中症」が ocorrência やすくなります。こまめに水分をとるなどの対策をしましょう。もちろん、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事も欠かせません。夏の暑さに今からそなえましょう。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間です (裏面をみてください)

## しかけんしん 歯科検診があります

### 6月1日(木)

歯科検診は、歯と口の健康を守るためにとても大切な検診です。自分の口と歯の状態を確認しましょう。



### しかけんしん 歯科検診の3つのねらい

- 1 自分の歯や口の状態を知る。
- 2 歯や口の病気を早く見つけ、なおす。
- 3 自分の歯を大切にしようとする。

けんしん 検診は9時から  
はじめます。  
あさ 朝の歯みがきを  
わすれずに！

## 耳鼻科検診の結果から、体や健康について考えてみよう

耳鼻科検診の結果、所見がみられた人にお知らせの文書をわたします。今年度の耳鼻科検診結果、「耳あか」がたまっている人が多くいました。



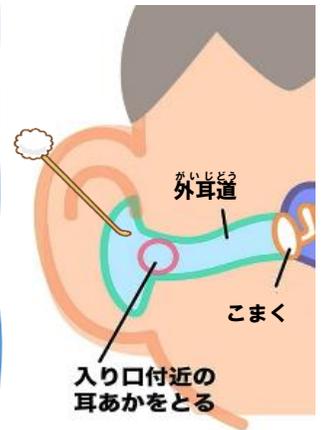
## 「耳あか」がたまっていますか？

- 1位 耳垢：かなりたまっている場合に所見ありとされます。耳そうじをしても取れない場合は無理せずに病院でみてもらいましょう。
- 2位 扁桃肥大：へんとうせんがかなり大きい状態を所見ありとされています。よく熱が出る場合は、病院でみてもらいましょう。
- 3位 アレルギー性鼻炎：近年、アレルギーの児童が増えています。また、アレルギー性鼻炎は男子の方が多というデータも出ています。鼻水・鼻づまりなどの症状が出ている人は、病院でみてもらいましょう。

## 耳あかの正体は？

外耳道(耳のあなの奥のトンネル)のかべから出るねばり気のある液と、ゴミほこりがいっしょになってできたのが「耳あか」です。

外耳道は耳の入り口、長さにして2cmくらい。耳そうじをするときは奥のほうまで入れる必要はありません。綿棒などで入り口付近をきれいにしましょう。



## こんな所見もありました。先天性耳瘻孔って？

先天的なもので、耳介の前方に小さな穴があり、奥は細い管になっています。ここに膿がたまり周囲がはれます。頻りに腫れたり、膿がよく出るような場合は治療が必要になります。

# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



## 6月4日～10日

全国的に6月4日から10日までを、「歯と口の健康週間」とし、歯や口の健康について考える期間となっています。峰山小学校では、6月を歯と口の健康を考える月間とし、「自分の歯や口の中の状態を知り、歯を大切にすることを高める」ことをねらいに、次のことをとりくみます。

### とりくみないよう 〔取組内容〕

#### 1) よくかんで食べます

かみかみメニュー&カルシウムたっぷりメニュー — 6月5日～9日

取組期間中の給食献立は、歯の健康を保つために効果的な「かみごたえ」のあるメニューや「カルシウム」を多くふくんだメニューを出します。よくかんで食事をしましょう

※ かみかみメニューの説明は、献立表裏面の食育メモにあります。

#### 2) 歯の学習をします 1～3年 6月中、4～6年 秋に実施予定

“自分の歯や口の中の状態を知り、歯を大切にすることを高めること”を目標に、学習をします。

#### 3) 歯のよごれチェックをします

歯の学習時に歯のよごれ検査をして、自分の歯みがきの状態を確認します。

#### 4) 給食後の歯みがきをしっかりします

「みがいている」から「みがけている」歯みがきになるように、意識してとりくみましょう。

※ 今年度は、4～6年を対象に歯科衛生士による歯みがき巡回指導があります。秋に実施予定なので、歯みがき巡回指導時に歯の学習を実施します。



## よくかんで食べよう 歯も・口も・体も健康に!!



「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいっしょじゃないの?」と思いませんか。よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります!

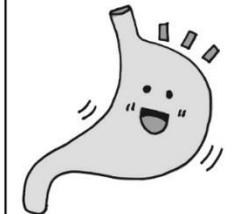
◎あごがきたえられる!  
⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります



◎だ液がたくさん出る!  
⇒むし歯の予防にもつながります



◎食べものを消化しやすくなる!  
⇒胃や腸のはたらきをたすけます



たとえば、食べものを口に入れたら、いったんおはしやフォークをおき、ゆっくりかむようにしてみるといいかもしれません。また、よくかむためには、むし歯など歯・口の病気があるとむずかしいですね。早めになおして、よくかむ食生活を始めましょう!