

保健だより



令和5年5月30日

三条市立大浦小学校

※ お家の方と一緒に読みましょう。

いきいきパワーアップ週間が始まります！

5月31日(水)～6月5日(月)

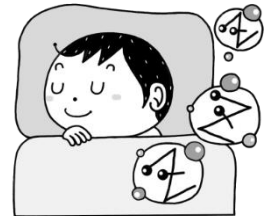


5月31日(水)から「いきいきパワーアップ週間」が始まります。自分の生活を見直し、より良い生活習慣や学習習慣を身に付けられるように「ただの郷学園」の全小中学校で行います。いきいきパワーアップカードを使用しますので、毎日提出して下さい。早寝・早起きやメディアの時間に配慮しながら、しっかり学習に取り組めますようにご家庭でのご協力をお願い致します。

大切な睡眠について

眠っているとき 私たちの体はどのようになっているのでしょうか？

- 眠っているときは、「浅いねむり」と「深いねむり」のリズムを何度もくり返しています。
眠りに入ってからすぐの「深いねむり」の時に、一番たくさんの成長ホルモンが出ます。



- 成長ホルモンのはたらき

(成長ホルモンは脳で作られ、血液によって全身は運ばれます)

★骨や筋肉を成長させる。

眠っている間に、体の成長させるホルモンが出されます。このホルモンによって、身長が伸びたり、筋肉が強くなったりします。



★体と脳を休ませる。

勉強をしたり、体を動かして遊んだり、私たちの体や脳は毎日一生懸命働いています。眠ることによって、1日の疲れがとれ次の日も頑張ることができます。また、脳の疲れもとれ、元気な心、優しい心を取り戻してくれます。

早く寝るといいことがたくさんあります。
しっかり睡眠をとろうね！



6月4~10日は『歯と口の健康週間』です

歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病です。この2つの病気は毎日の歯みがきの習慣や、お菓子等の甘味料の食べ方を注意することで防ぐことができます。

「むし歯のないきれいな歯は一生の宝物」、と言われています。小学生の時期は乳歯が永久歯に生え代わる時期です。ぜひ、歯を大切にしましょう。

むし歯予防のポイント

1 よくかんで食べる



だえきでくちなか
唾液が出て口の中
をきれいにする。

2 間食は時間と量を
決める



おやつ後も歯み
がきをするとよい。

3 食後の歯みがき



とくにねる前はしっか
り、ていねいにみがく。

4 定期的に受診する



歯医者さんに歯こう
を取ってもらうのは
歯周病予防にもな
る。

6月5日(月)は「歯科検診」です。歯科検診では、次のことを調べます。

- ①むし歯がないか？
- ②むし歯があった場合は、きちんと治療されているか？
- ③歯ぐきの病気になっていないか？
- ④乳歯と永久歯との生えかわりが、うまく行われているか？
- ⑤正しい歯みがきができているか？



歯科検診で歯科医の先生が
言われる「C」や「Co」とは？

C…治療が必要なむし歯で
す。

Co…むし歯になりそうで、
観察が必要な歯です。

Go…かるい歯肉炎のことで
す。

★受診が必要になった人には、後日、「受診のお知らせ」
用紙をお渡ししますので、早めの受診をお願いします。

