



# すこやか

令和5年7月14日  
合志小学校保健室

No.4

## 7がつになりました



「夏といえばスイカ!」<sup>おも</sup>思<sup>っ</sup>て左のイラストをえらんだのですが、よくか<sup>ん</sup>がえると、熊本のスイカの旬<sup>た</sup>ってもっと早いですよね。ふつうにスイカが<sup>お</sup>出<sup>ま</sup>わるころには、もうあまり食<sup>べ</sup>なくなっている気が<sup>な</sup>します。スイカにはシトルリンやカリウムが多く<sup>お</sup>含<sup>ま</sup>れ、夏バテ解<sup>かい</sup>消<sup>しょう</sup>や疲<sup>れ</sup>労<sup>回復</sup>に効<sup>こう</sup>果<sup>が</sup>あるそうです。もうすぐ梅雨<sup>あ</sup>明け。楽<sup>たの</sup>しい夏休<sup>やす</sup>みに向<sup>む</sup>けて、心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>をととのえましょう。

## けんこうしんだんが おわりました

今年<sup>ことし</sup>も、みなさんの協<sup>きょうりやく</sup>力<sup>りき</sup>によりけんこうしんだんが<sup>お</sup>わ<sup>り</sup>ました。あ<sup>り</sup>が<sup>と</sup>う<sup>ご</sup>ざ<sup>い</sup>ま<sup>し</sup>た。

一<sup>つ</sup>つ<sup>の</sup>結<sup>けつ</sup>果<sup>か</sup>につ<sup>い</sup>ては<sup>お</sup>知<sup>ら</sup>せ<sup>を</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。全<sup>ぜん</sup>体<sup>たい</sup>的<sup>てき</sup>な結<sup>けつ</sup>果<sup>か</sup>につ<sup>い</sup>ては、夏<sup>なつ</sup>休<sup>やす</sup>み前<sup>まえ</sup>にま<sup>と</sup>め<sup>て</sup>お<sup>知</sup>ら<sup>せ</sup>し<sup>た</sup>い<sup>と</sup>考<sup>かんが</sup>え<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>す。

『び<sup>び</sup>ょう<sup>いん</sup>に<sup>い</sup>っ<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>』の紙<sup>かみ</sup>を<sup>も</sup>ら<sup>っ</sup>た<sup>人</sup>は、で<sup>き</sup>る<sup>だ</sup>け<sup>早</sup>く<sup>病</sup>院<sup>で</sup>み<sup>て</sup>も<sup>ら</sup>っ<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。



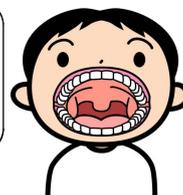
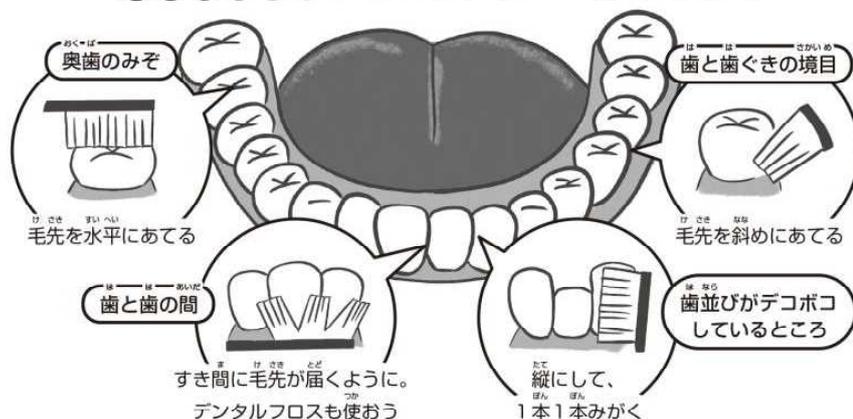
## ご協力ありがとうございました

6月<sup>じゅう</sup>におこ<sup>な</sup>った『歯<sup>は</sup>みが<sup>き</sup>カレ<sup>ン</sup>ダ<sup>ー</sup>』へ<sup>の</sup>ご<sup>き</sup>ょう<sup>り</sup>やく<sup>あ</sup>り<sup>が</sup>と<sup>う</sup>ご<sup>ざ</sup>い<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>!

6月<sup>じゅう</sup>12日<sup>にち</sup>~23日<sup>にち</sup>を『合<sup>あ</sup>志<sup>し</sup>小<sup>しょう</sup> 歯<sup>は</sup>と<sup>く</sup>の<sup>けんこう</sup>しゅう<sup>かん</sup>』と<sup>して</sup>、い<sup>ろ</sup>ろ<sup>ろ</sup>な<sup>と</sup>り<sup>ぐ</sup>み<sup>組</sup>を<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>た。

歯<sup>は</sup>と<sup>く</sup>に<sup>関</sup>する<sup>じゆぎょう</sup>授<sup>じゆ</sup>業<sup>ぎょう</sup>にも<sup>た</sup>く<sup>さ</sup>ん<sup>で</sup>か<sup>け</sup>て<sup>い</sup>き<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。

### み<sup>の</sup>が<sup>き</sup>残<sup>のこ</sup>し<sup>や</sup>す<sup>い</sup>場<sup>ば</sup>所<sup>しょ</sup> と<sup>み</sup>が<sup>き</sup>方<sup>かた</sup>



- ・カレ<sup>ン</sup>ダ<sup>ー</sup>を<sup>み</sup>て<sup>ま</sup>い<sup>に</sup>ち<sup>が</sup>ん<sup>ば</sup>っ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。
- ・き<sup>ょう</sup>だ<sup>い</sup>で<sup>こ</sup>え<sup>を</sup>か<sup>け</sup>あ<sup>っ</sup>て、<sup>や</sup>っ<sup>て</sup>い<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。
- ・こ<sup>れ</sup>か<sup>ら</sup>も<sup>く</sup>を<sup>た</sup>い<sup>せ</sup>ん<sup>に</sup>し<sup>て</sup>ほ<sup>しい</sup>です。
- ・自<sup>みづか</sup>ら<sup>で</sup>歯<sup>は</sup>みが<sup>き</sup>が<sup>で</sup>き<sup>る</sup>よ<sup>う</sup>に<sup>な</sup>っ<sup>て</sup>ほ<sup>しい</sup>です。

1年<sup>いっ</sup>生<sup>ねん</sup>と<sup>は</sup>6才<sup>さい</sup>ご<sup>ろ</sup>に<sup>い</sup>ち<sup>ご</sup>に<sup>う</sup>ま<sup>る</sup>『6ち<sup>ろ</sup>ん<sup>お</sup>う<sup>じ</sup>』につ<sup>い</sup>て<sup>がく</sup>し<sup>ゆ</sup>う<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>た。

2年<sup>にっ</sup>生<sup>ねん</sup>と<sup>は</sup>正<sup>ただ</sup>しい<sup>は</sup>歯<sup>は</sup>のみ<sup>が</sup>き<sup>か</sup>た『合<sup>あ</sup>志<sup>し</sup>小<sup>しょう</sup>は<sup>み</sup>が<sup>き</sup>の<sup>き</sup>ほん』につ<sup>い</sup>て<sup>がく</sup>し<sup>ゆ</sup>う<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>た。

他<sup>ほか</sup>にも<sup>む</sup>し<sup>は</sup>の<sup>た</sup>し<sup>算</sup>や<sup>く</sup>ぐ<sup>き</sup>の<sup>び</sup>や<sup>く</sup>につ<sup>い</sup>て、デ<sup>ン</sup>タル<sup>ケア</sup>用<sup>よう</sup>品<sup>ひん</sup>につ<sup>い</sup>て<sup>な</sup>ど、学<sup>がく</sup>年<sup>ねん</sup>に<sup>お</sup>お<sup>し</sup>た<sup>こ</sup>と<sup>ろ</sup>で<sup>がく</sup>し<sup>ゆ</sup>う<sup>し</sup>ま<sup>し</sup>た。

子<sup>こ</sup>ど<sup>も</sup>の<sup>こ</sup>ろ<sup>に</sup>身<sup>み</sup>につ<sup>け</sup>た<sup>しゆ</sup>う<sup>かん</sup>は<sup>い</sup>ち<sup>ご</sup>の<sup>も</sup>の<sup>。</sup>こ<sup>れ</sup>か<sup>ら</sup>も<sup>く</sup>や<sup>く</sup>の<sup>けん</sup>こ<sup>う</sup>を<sup>た</sup>い<sup>せ</sup>ん<sup>に</sup>し<sup>て</sup>下<sup>さ</sup>い。

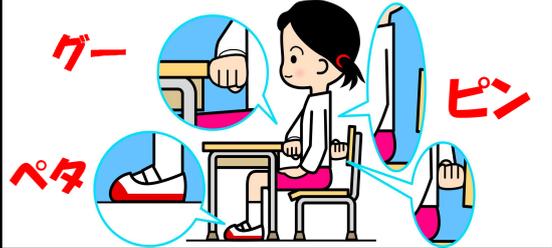
今<sup>ことし</sup>年<sup>ねん</sup>、歯<sup>は</sup>みが<sup>き</sup>カレ<sup>ン</sup>ダ<sup>ー</sup>を<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>に<sup>し</sup>だ<sup>し</sup>た<sup>の</sup>は

**143人 / 312人中 (45.8%)** でした。

な<sup>なつ</sup>やす<sup>すみ</sup>の<sup>けん</sup>こ<sup>う</sup>カレ<sup>ン</sup>ダ<sup>ー</sup>は<sup>も</sup>っ<sup>と</sup>が<sup>ん</sup>ば<sup>り</sup>ま<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>!

『しせい』について、気になることが・・・

正しいしせいは **グー・ペタ・ピン!**



左のイラストは、合志小学校のすべての教室にはってあります。

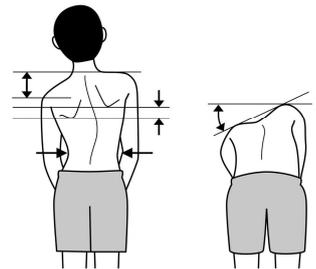
これは、昨年度の内科検診で背骨が曲がる病気『せき柱そくわんしょう』という病気の検査で『注意して下さい』と言われた人が前の年の**2人**から**7人**にふえてしまったため、しせいに気をつけてほしいという思いで作りしました。

しかし、今年の内科検診で、同じ注意を受けた人が **12人** と、またふえてしまいました。

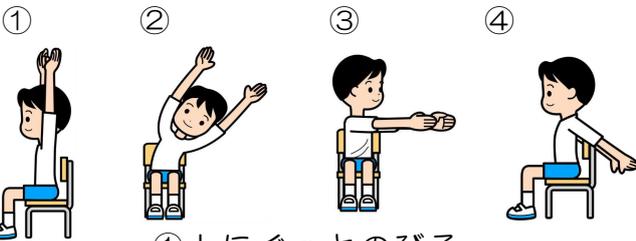
考えられる原因は、『ふだんのしせい』と『筋力』特に『体幹（からだをささえる筋肉）』のではないかとおもわれます。学校医の先生からもしせいに気をつけてほしいとおはなしがありませんでした。

【背骨のゆがみのチェック】→

【こんな人はいませんか？】

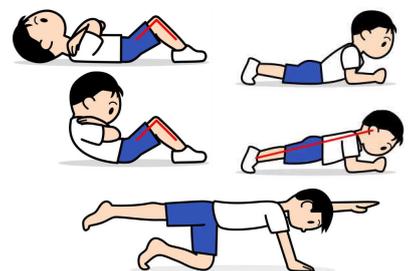


これから夏休みに入ると、正しいしせいですわる回数がぐっと減るとおもわれます。おうちでの生活に下のエクササイズを取り入れて、正しいしせいですごすことを意識してみてください。



- ① 上にぐっとのびる
- ② 左右にまげる
- ③ 左右にひねる
- ④ 手をうしろにのばす

もっとがんばれる人は



おうちでのルール、『時間』だけでなく『つかいかた』も話してみよう

ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

