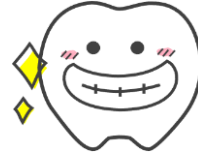


ほけんだより



上郷小学校保健室
令和6年6月4日（火）



6月のほけんめあて

歯・歯肉を大切にしよう



6月の予定

4日 眼科検診

10日 内科検診

24日～28日

津南ヘルスチャレンジ

6月はむし歯予防月間です。さらに、6月4日（火）～6月10日（月）は『歯と口の健康週間』でもあるため、いつも以上に歯と口の健康を意識して過ごしていただきたいと思います。

5月に行われた歯科健診の結果、医療機関に受診が必要なお子さんについては「治療のお知らせ」を配付しました。まだ受診や治療が終わっていない場合は、医療機関を受診してください。

◆眼科検診（対象：全校児童）

○実施日時：6月4日（火）13：15～

○検診医：津南町立津南病院 眼科医

○こんな病気や異常が見つかることがあります。

・アレルギー性結膜炎

空気中のゴミや花粉に対してアレルギー反応を起こし、目が赤くなったりかゆみが出たりする。

・斜視

片方の目は視線が正しく目標とする方向に向いているが、もう片方の目が内側や外側、あるいは上や下に向いている状態



◆内科検診（対象：全校児童）

○実施日時：6月10日（月）13：15～

○検診医：石川医院 石川 威先生

○体操着を着用したまま検診を行います。ついたてを使用し、プライバシーに配慮して行います。

低学年には検診補助をつけます。

6月24日（月）～6月28日（金） 第1回 津南ヘルスチャレンジ

時期が近くなりましたらTHCカードを配付します。

お子さんとめあてを決め、ぜひご家族で一緒に取り組んでください。

終了後は、振り返りを行い各項目の感想の記入と裏面の振り返りチェックをし、学級担任にご提出ください。

汁物などに野菜が入っている場合は、緑のクローバーを塗ってもよいです。



6月の保健掲示物を紹介します

6月はむし歯予防月間ということで、6月の保健掲示物として、「なぜむし歯になるの？」と飲料に入っている砂糖がどのくらいの量なのかを示した「のみものクイズ」をつくりました。

むし歯菌は甘いものが大好きなことや、食べかすが原因でむし歯ができること、よく見かける飲料にはたくさんの砂糖が含まれていることを伝えました。

お菓子だけでなく、これからの暑い時期によく飲むスポーツドリンクにも砂糖が多く含まれています。また、飲み過ぎると「ペットボトル症候群」になる危険性があります。

「ペットボトル症候群」とは…

糖分が多く入った飲みものを大量に飲み続けることで血糖値が上がり、さらに喉が渇き、体のだるさや吐き気などが起きることで、重症になると、意識がもうろうとし、時には命に関わることもあります。

砂糖の量（500mlあたり）



炭酸飲料	乳酸菌飲料	紅茶飲料	スポーツドリンク/ 経口補水液（OS-1）	お茶
56 g	55 g	37 g	23~30 g / 10 g	0 g

【ペットボトル症候群にならないために】

激しい運動以外は、水かお茶（ノンカフェインが望ましい）で水分を摂るようにしましょう！（カフェインには利尿作用があり、かえって脱水になりやすくなります。）