

9月ほけんだより

令和3年8月31日
甲浦小学校保健室

がっき さあ、2学期のスタートです！

今年の夏は雨の日が多く、急に暑くなったり寒くなったりと気温に差があり、体調管理が難しかったですね。夏休みに夜更かしして、朝遅く起きる生活をしていた人は要注意！生活リズムがくずれていると、熱中症や夏バテになりやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりします。「早ね・早起き・朝ごはん」といった生活のリズムを整えて、元気にすごしましょう。

けんこうしんだん 健康診断のお知らせ

検診・検査	実施日	何を調べるの？
身体測定	9/1～9/8	身長（背の高さ）、体重（体の重さ）をはかる。
視力	9/1～9/8	どのくらい見えているか
歯科	9/9	むし歯がないか、歯垢、歯肉の状態、歯ならびはどうか

しかけんしん 歯科検診で何が分かる？

は しこう
歯に歯垢（食べかす）
がついていないか



むし歯がないか



は ぐきがはれて
いないか



かんとせつ
あごの関節に
いじょう
異常がないか



はなら
歯並びやかみ合わ
せに異常がないか



…などをみています



しかけんしん
歯科検診の前には、ブクブクうがいをし、食べかすが歯に付いていないようにしよう！



さっそく



はじ
始まるよ!

チャレンジウィーク☆

9月1日(水)~7日(火)と、9月15日(水)~21日(火)は2回目の
チャレンジウィークです。前回あまり〇がつかなかったところにたくさん〇がつく
ように、自分の生活をコントロールしましょう。

よい生活リズム



わるい生活リズム

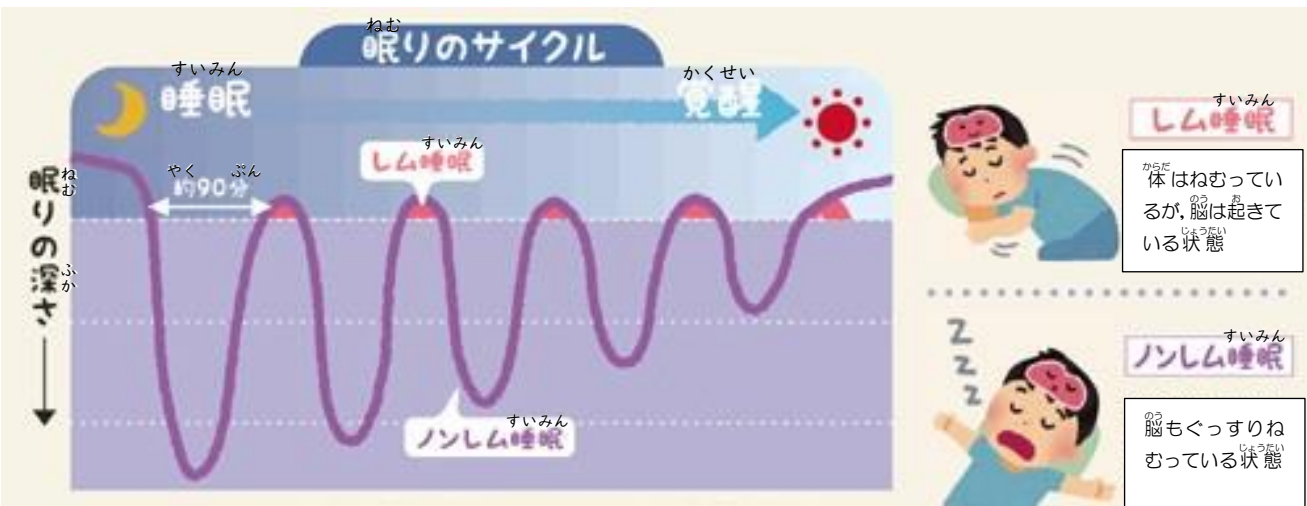


あなたはどっち?

苦手な人が多い早ね...すいみんについて

私たちはねむることであつかれをとったり、体を成長させたり、健康を保ったり
しています。さらに新しく学んだことや、運動したことなどの記憶もしています。

眠りのサイクル



レムすいみんのとき、その日起こったことや学習したことを頭の中で繰り返
し再生して、必要な情報は記憶し、いらぬ情報は消去しています。すいみん
時間が少ないと学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。