

# ほげんだより 8月

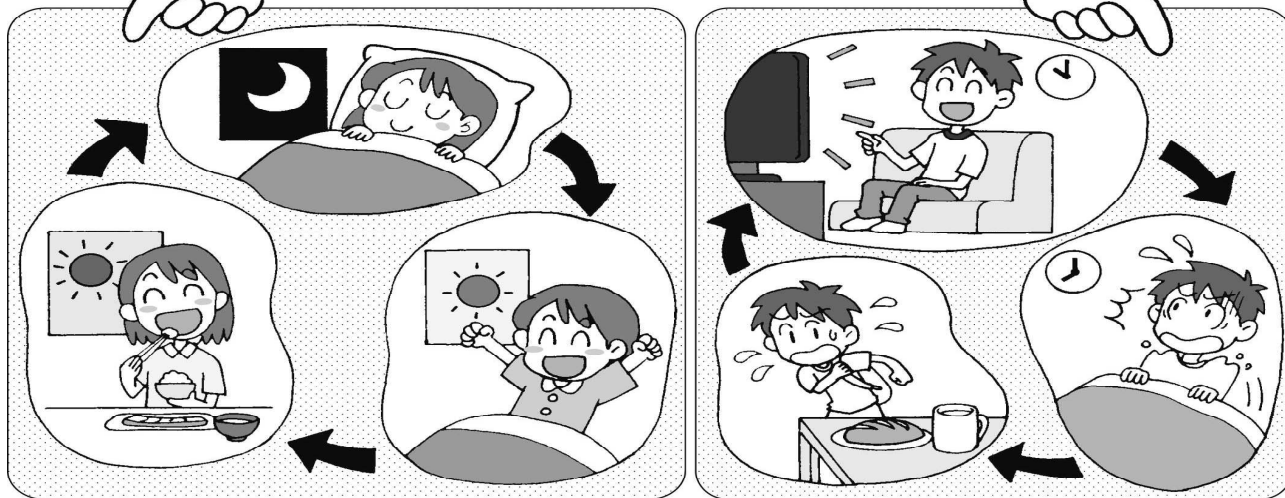
へいせい ねん がつ にち せんだいしりつ なかのさかえしょうがっこう  
平成26年8月28日 仙台市立中野栄小学校

なが あつ なつやす お  
長くて暑い夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？みんなの  
ひ や げんき かお  
日に焼けた元気な顔を見ると、とても充実した楽しい夏休みだったことがうかがえます。

いま さんしょ ふあんてい てんき つづ そら  
今のところ残暑はきびしくはありませんが、不安定な天気が続いていて、ぐずついた空も  
ようになっています。なが やす あ がつこうせいかつ せいかつ はや と  
長かった休み明けの学校生活です。生活のリズムを早めに取りもどして、  
1学期後半も元気にすごしていきましょう。

## せい かつ 生活リズムをとりもどそう!

あなたはどちらのサイクル？



あさばん きあん さ きも ねむ  
朝晩の気温も下がり、気持ちよく眠れるようになってきました。夜に早く寝ると、朝はすつき  
はやあ  
り早起きができます。しっかりと疲れをとって、さわやかな1日のスタートを切りましょう。

よる おそ じかん ね まえ けいたい き しょう  
夜の遅い時間(寝る前)のパソコンや携帯ゲーム機、スマートフォンなどの使用は、  
がめん つよ ひかり  
画面からの強い光をあびることによって、眠りを誘うホルモン(メラトニン)の分泌  
が抑えられてしまうそうです。その結果、なかなか眠れなくなったり、眠りが浅くな  
あさ  
ってしまったりするそうです。つつい むちゅう  
つつい夢中になってしまいがちですが、ちようじかん し  
よう  
用したり、寝る前に使用したりしないように、時間や約束を守って使しましょう。

がっこう ほけん いいん かい ほうこく がっこう い せんせい が た  
**学校保健委員会の報告【学校医の先生方から】** 7/24 かいさい

ちば たかたね せんせい かんり こうい  
**千葉隆胤先生(管理校医)**

- 不定愁訴があっても発熱などがなければ、すぐに受診せずに様子を見て大丈夫。
- 伝染病については感染の可能性があるので、しっかり休んでもらうことが必要。

きくた のぶ おせんせい じびか こうい  
**菊田宣男先生(耳鼻科校医)**

- 耳垢栓塞(3名)は、耳垢がコルク栓状になっているので、専門医でとる必要がある。
- アレルギー性鼻炎は、約 20 ~ 25 % にある。症状がなければ治療の必要がない。  
慢性鼻炎はアレルギー性鼻炎の 2-3 割。滲出性中耳炎は、難聴となるおそれがある。

いわや しんいち せんせい し か こうい  
**岩谷眞一先生(歯科校医)**

- 食後は口腔内が酸性となるので、だ液の緩衝作用で、中和された後に(時間をおいて)歯みがきをしたほうがよいとマスコミで報道されていた。酸蝕症とは、酸性の強い食物で歯が溶けてしまうこと。通常の食生活では大きな心配は必要なく、学校では通常通りの時間での歯みがきで問題ないと思われる。

たむら たかし せんせい し か こうい  
**田村 隆先生(歯科校医)**

- 乳歯もむし歯にしないことが大切。乳歯がむし歯になると歯並びも悪くなる。歯科医の主治医を持ち、1年に1回は定期検診を勧めます。歯石は、歯科医で除去し、歯肉炎を改善するには、上手な歯みがきが必要です。

もりかわ あきまさ せんせい がっこう やくざい し  
**森川昭正先生(学校薬剤師)**

- 冬場の二酸化炭素濃度は、休憩時間に換気をして授業開始後すぐに基準値(1500 PPM)を超えてしまう。授業中も、対角線の窓を常時開けて授業してください。喉や鼻の粘膜のためにも、湿度も加湿器などで 50 % 以上を確保してください。

# 7つの ちがいをさがそう！

みぎ ひだり え こた ほけんしつ まえ  
右と左の絵のちがいをさがそう。答えは保健室前にはっておきます。

