

# ほけんだより!!

今月のタイトルを書いた人：小5 南風野孝斗さん **ありがとう!**

令和 5年 6月  
石垣市立川平小中学校  
NO.2 ほけんしつ  
おうちの人と読みましょう

片面です



ナイキが好きな孝斗さん。タイトルもナイキ風になっていて、カッコいいですね！  
色もカラフルにぬっているので、ほけんしつ横のカラー版をぜひ見てみてくださいね♪

## 6月の保健目標



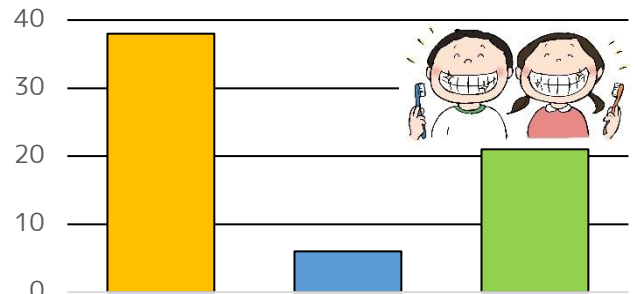
### 歯を大切にしよう

5月16日に歯科検診がありました。  
結果を配布したので、歯医者さんをすめられた人は早めに受診をしましょう。

私も歯医者さんへ行こうと思い、電話をかけたらず約がとれるのが7月だと言われました…(;・V・)予約はお早めに！

## 歯科検診 結果報告

全校児童生徒数 65名



う歯なし38名 治療済み6名 治療勧告21名

## 注目!

眼科受診後、メガネが必要になった場合はオンデーズの眼鏡無料クーポンを渡しますので、保健室までお知らせください。(小学生対象)



カゼ症状での欠席や、のどの痛みを訴える子が増えています。市内では、インフルエンザや

新型コロナウイルス感染症も発生しています。ご家庭での健康観察を引き続きよろしくお願ひします。発熱、頭痛などカゼ症状での欠席は、

出席停止から病欠扱いに変更しています。



## 6月の予定

6日(火) 不審者避難訓練

10日(土)~11日(日) 中体連夏季総体

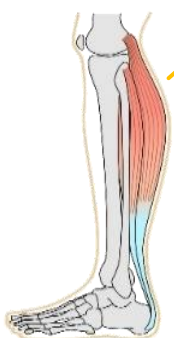
15日(木) 内科検診 中3から9:30~  
マルチルーム 体育着着用

19日(月)~20日(火)尿二次検査提出日

23日(金) 慰霊の日(学校はお休み)

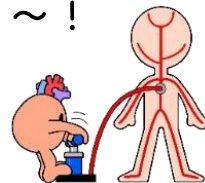


## 第2の心ぞう“ふくらはぎ”に注目~!



筋肉にも血管があります。運動不足

だったり、ずっと同じ体勢のままだと血液のもどりが悪くなり、足がむくんだり、痛くなったりします。ふくらはぎは、心ぞうから離れていて、筋ポンプ作用の方も大きい【第2の心ぞう】と言われています。



心ぞうは、ドクンドクンとポンプのように動いて、全身に血液を送っているよ。血液は体を一周して、また心ぞうにもどってくるよ。

歩いたり、体を動かしたりすると筋肉が伸び縮みするよ。それを筋ポンプ作用といって、血液が心ぞうにもどるときのサポートをしているんだ!

