

ほけんだより

彦糸小学校
令和5年6月



じめじめ? むし暑い? 梅雨

梅雨時にかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じめじめとむし暑さを感じる事が多くなるとおもわれます。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところいたりすると、熱中症になる危険があります。その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日には気温が下がることもあります。

半袖と長袖を上手に合わせて、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がるときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策をしましょう。



もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事もおかせません。夏の暑さに今のうちからそなえましょう!!

水泳学習が始まります

6月9日はプール開きです。水着や水泳帽の準備はできていますか? 道具以外にも準備が必要なことがあります。



それは...プールのある前日には体をきれいに洗い、しっかり寝ること、プール当日には朝ごはんをきちんと食べてくることです。

目や耳に異常があるときはプールに入れません。また、体調の悪いときは無理せずに休みましょう。



むし歯の治療をした人は『治療報告』を持ってください。

4月5月に続いた健康診断は、一通り終わりました。学校医の先生へのあいさつがとても元気で良かったです!



今月の保健目標

歯を大切にしよう



6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。口の中の健康について考え、8020を目指しましょう!むし歯の予防もとても大切ですが、歯を磨くときに、歯と同じくらい歯ぐき(歯を支えている部分)も大切です。歯ブラシを強く当てすぎると、傷つきやすいので気をつけてくださいね。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べるとむし歯になる」とよく言われますが、じつは問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、むし歯をふせぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないのので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



もくひょう

「ひと口30回」

かんであごを動かすことで、脳にも栄養と酸素が送られます



よくかんで食べると...



あごが丈夫になり、筋肉が発達すると発音もきれいになります

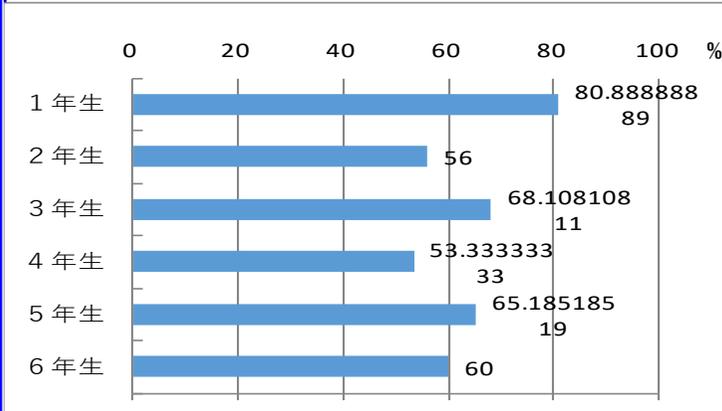
脳が「おなかいっぱい」と感じるので、食べすぎを予防します



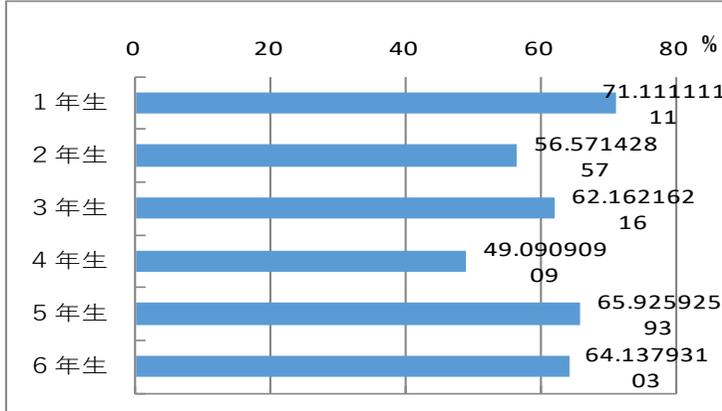
R5. さわやかチェック結果（1学期）

※このグラフは、ぜんこうじどう たっせいど あらわ全校児童の達成度を%で表しています。みていしゆつしやさわやかチェック未提出者は0%でカウントされますので提出 ていしゆつす忘れ
の無いようにお願いします。

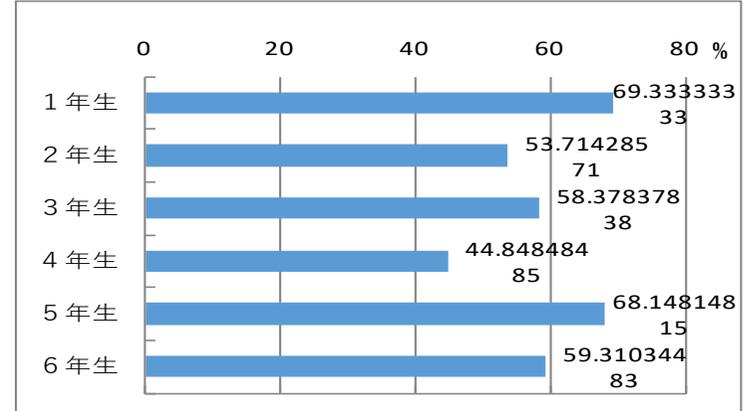
①外で体を動かしましたか？



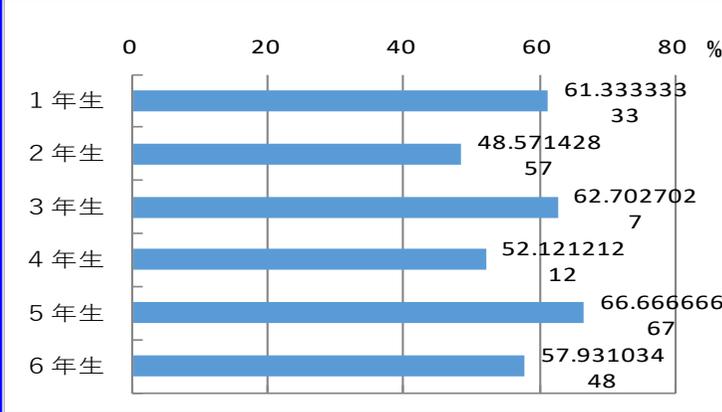
②テレビやゲームは2時間までにしましたか？



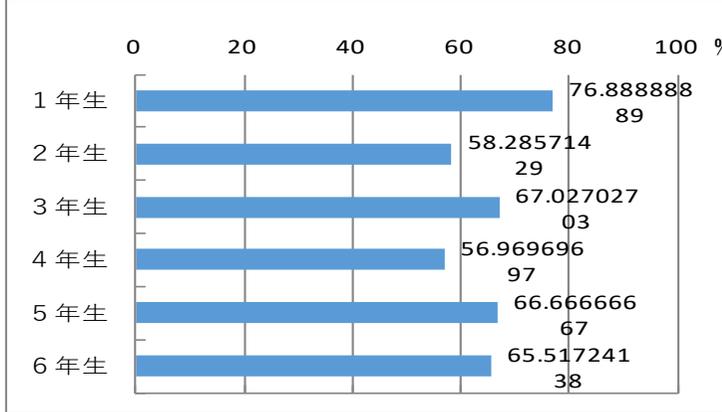
③朝昼夜の歯みがきをしましたか？



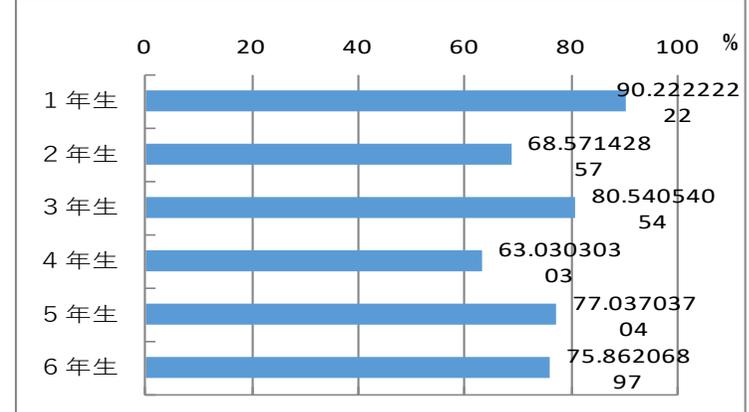
④寝る時こくはまもれましたか？



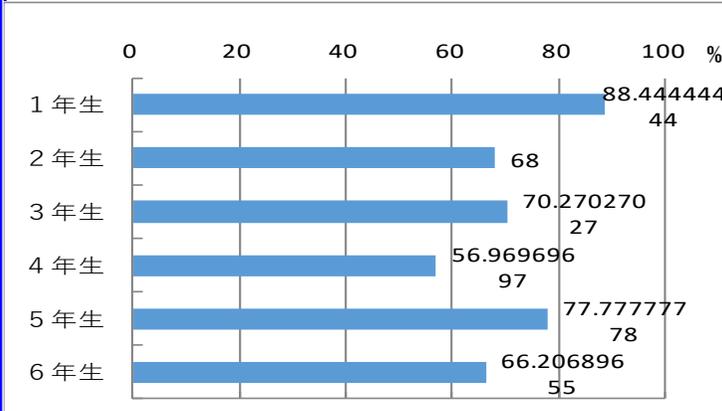
⑤起きる時こくはまもれましたか？



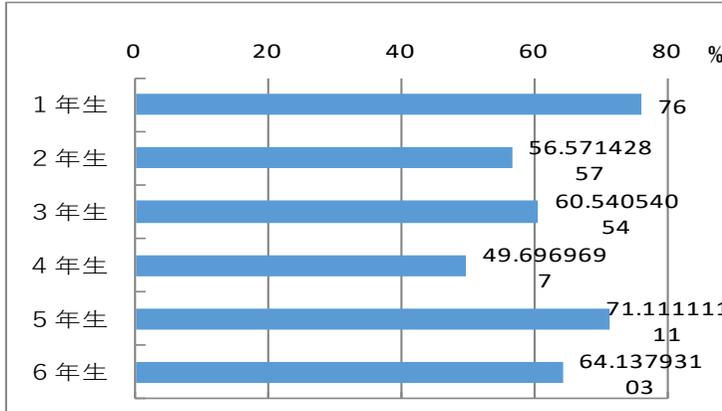
⑥朝ごはんは食べましたか？



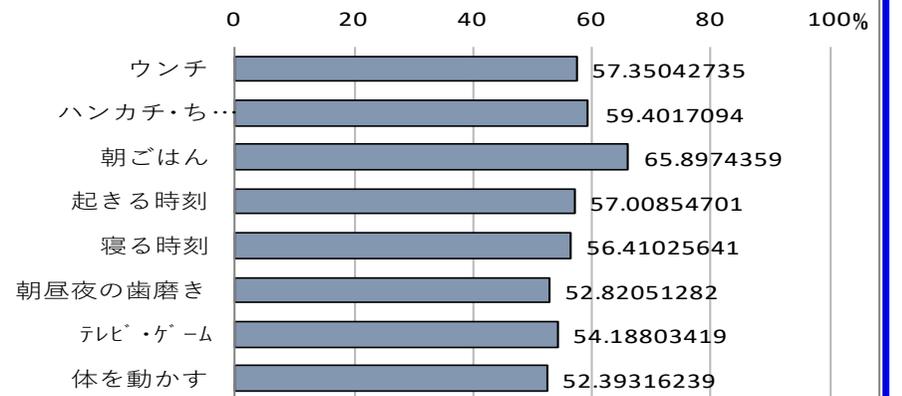
⑦ハンカチ・ちり紙はもってきましたか？



⑧1日の中で、うんちはできましたか？



R5 さわやかチェック 全体



保護者様、ご協力ありがとうございました！

提出してくれたみなさん、ありがとうございます(*^-^*)

今回の提出率は77%でした！次回は夏休み明けに実施します。