

ほけんだより 6月

令和4年6月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 安掛祐美

最近(さいきん)は日に日に気温(きおん)が高(たか)くなり、真夏(まなつび)になる日(ひ)もありました。これからの時期(じき)は、雨(あめ)の多い梅雨(つゆ)時(とき)になり、気温(きおん)だけではなく、湿度(しつど)も高(たか)くなるので、汗(あせ)をたくさんかきます。また、気候(きこう)の変化(へんか)に身体(からだ)が慣(な)れていないため、熱中症(ねっちゅうしょう)になりやすいといわれています。無理(むり)をせず、小まめ(こまめ)な休(きゅう)憩(けい)や水分補給(すいぶんほきゅう)、正(ただ)しいマスク(ますく)の付(つ)け外(はず)しを(を)行(おこな)い、熱中症(ねっちゅうしょう)を予防(よぼう)しましょう。



歯を大切にしよう

今月(こんげつ)は歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)について勉強(べんきょう)します。みなさんがいつまでも健康(けんこう)な歯(は)でいられるように、毎日(まいにち)の食事(しょくじ)や、正(ただ)しい歯(は)みがきの仕方(しかた)など、今(いま)できることを考え(かんが)ましょう。



『1口30回』が目標！～よくかんで食べよう～

もの(もの)を食べ(た)るとき、私(わたし)たちはまず、口(くち)の中(なか)で『噛(か)む』動作(どうさ)をします。噛(か)むことは、単(たん)に食(た)べ物(もの)を細(こま)かく・軟(やわ)らかくして消(しょう)化(か)を助(たす)けるだけではなく、全(ぜん)身(しん)を活(か)性(せい)化(か)させるいくつもの重(じゅう)要(よう)な働(はたら)きをもっています。

*脳の働きを活発にする

噛(か)む動作(どうさ)であご(あご)を開(かい)閉(へい)することで、脳(のう)に酸(さん)素(そ)と栄(えい)養(よう)が送(おく)られ、脳(のう)が活(か)性(せい)化(か)します。



*肥満を防止する

よく噛(か)むこと(こと)で脳(のう)にある「満腹(まんぷく)中枢(ちゅうすう)」が働(はたら)き、満腹感(まんぷくかん)が得(え)られて食(た)べ過(よ)ぎを予防(よぼう)します。



*唾液がたくさん出る

唾液(だえき)のさ(さ)まざ(ざ)まな効(こう)能(のう) (抗(こう)菌(きん)作(さ)用(よう)、消(しょう)化(か)を助(たす)ける、歯(は)や口(くち)の汚(よご)れを洗(あら)い流(なが)すなど)が得(え)られます。



*あごの筋肉・骨が発達する
歯(は)並(なら)びを整(ととの)え、は(は)っきりと発音(はつおん)することができるようになります。



6月の保健行事

日程	対象学年	内容
6月 9日(木)	全学年	歯の集会
10日(金)	1・4年	内科・運動器検診
14日(火)	2～4年	歯みがき指導 (学校歯科医丸山先生による講話)
	歯科検診未受診者	歯科検診(欠席者)
24日(金)	2・6年	内科・運動器検診

水泳指導が始まります！

しっかりと準備(じゅんび)をして、安全(あんぜん)で楽しい水泳(すいえい)の授業(じゅぎょう)にしましょう！

● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとる



● 体温・体調のチェック



● もちものかくにん



プールカードへの記入(きじゅう)も忘れ(わす)れず(ず)にしましょう！

保護者の皆様へ

<安全な水泳指導のために・・・>

*耳鼻科・内科・眼科の治療を済ませてください。

耳鼻科・内科・眼科検診において疾病が見つかった場合は、水泳指導が始まる前に医療機関を受診し、受診報告書を保健室まで提出してください。

*念入りの健康観察をお願いします。

水泳の授業がある日は特に、お子様の健康観察を念入りに行い、無理のないようにしてください。

<洋服の貸し出しについて>

保健室では、お子様の洋服が汚れ、体育着を持ってきていない際には、洋服を貸し出しています。しかし、保健室にある洋服は数が少なく、サイズが合わない洋服を貸し出しすることも多々あります。そのため、もしご家庭で使用しなくなった洋服等がございましたら、保健室へ寄付していただくと助かります。寄付していただける洋服は、お子様に持たせて担任の先生に渡してください。ご協力をよろしくお願いいたします。