

ほけんだより 6月

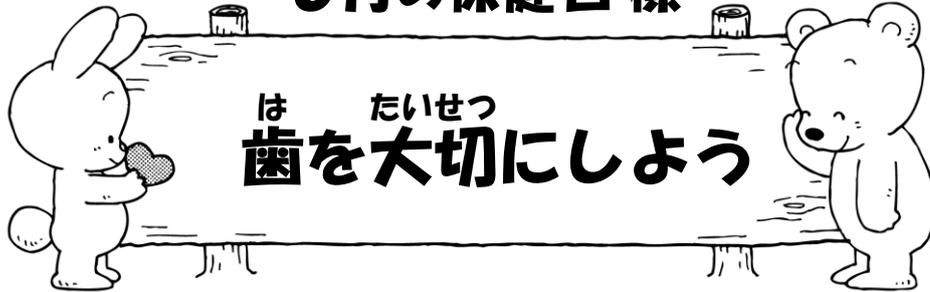
令和5年5月29日
式根島学園式根島小学校
校長
養護教諭

楽しみにしていたゴールデンウィークや移動教室があったという間に終わり、気付けば5月が終ろうとしています。

これからは、シトシトと雨が降り、ジメジメと蒸し暑い季節になっていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。い

つも以上に早めに寝たり、3食しっかり食べたりと、体調管理に気を付けながら梅雨の季節をうまく乗り越えられると良いですね。

6月の保健目標



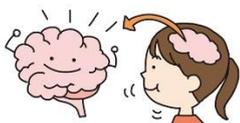
給食や普段の食事で、早食いしていませんか？ ひと口何回かんでから飲み込んでいますか？

食べ物を食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは、食べ物を“こまかく”・“やわらかく”して飲

み込みやすくするだけではなく、体にとって大事な働きもしています。どのような働きをしているか、見ていきましょう。

また、6月4日(日)～6月10日(土)は、『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べたり、歯みがきやフロスをしたりして、

歯と口の健康を保っていきましょう。



【 脳を元気にする 】

噛んであごを動かすことで、脳にも酸素と栄養素が送られます。



【 あごが丈夫になる 】

歯並びも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。



【 太りすぎを防ぐ 】

よく噛むことで、脳が「お腹いっぱい」と感じ、食べ過ぎを予防します。



【 だ液がたくさん出る 】

だ液は、食べ物の消化を助けたり、歯や口の汚れを洗い流したりしてくれます。

しこうせんしょく はじ 歯垢染色が始まります！

式根島小学校では歯と口の健康の保持増進のために、各学年、年4回の歯垢染色をしています。給食後に歯みがきを

した後に、診療所の歯科医師からみがき残しチェックしてもらいます。自分のみがきぐせを知って、みがき残しゼロを目指しましょう。

★ 6月20日(火) … 1・2年生 6月21日(水) 3・4年生 ★



にょうけんさ 尿検査があります！！

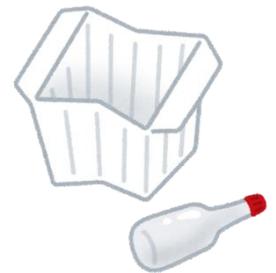
ていしゅつび 提出日 ⇒ 1 次 … 5月31日(水) / 2・3次 … 6月1日(木)

★ 検査キット … 5月30日(火)に配付します

★ 2・3次検診の対象者になった場合は、5月31日(水)にお知らせします。

2・3次検診の対象者は、6月1日(木)に検体を忘れず学校に持ってくるようにしましょう。

★ 何らかの理由で検体を提出できない場合は、養護教諭までお知らせください。



つゆどき けんこう す 梅雨時も健康に過ごすために…

梅雨のジメジメとした季節がもう少しで訪れようとしています。食中毒や熱中症などに気を付けながら、6月も元気に過ご

せると良いですね。

<p>熱中症 に注意</p> <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	<p>紫外線 に注意</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	<p>食中毒 に注意</p> <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	<p>寒暖差 に注意</p> <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
---	--	--	--