

下阿多古小学校
保健だより6月号
令和5年6月1日

雨の多い季節がやってきました

良い天気の中、運動会が無事終わりました。運動会が終わったとたんに梅雨入りとなり、ジメジメとした湿度が高い日が続いています。

湿度が高い日は、汗をかいても乾きにくいので、体に熱がこもりやすくなります。熱中症の症状に注意して生活しましょう。

これからも、こまめに水分をとったり、汗をかいたら着替えたりするなどを続けていきましょう。

すこ 少 ず つ 暑 さ に



な から だ を 慣 ら そ う

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



☆ 歯ブラシは、1か月に1回、新しいものに取り替えましょう。

6月の保健行事

2日(金) 耳鼻科検診(全学年) ※当日欠席の場合は、今年度未検査となります。

5日(月) 健康安全の日 ・むし歯予防・歯肉炎予防の指導を行います。

・体重測定と生活習慣チェックの結果を、健康手帳(6月の欄)に記録して提出してください。

30日(金) 参観会・家庭教育講座(学校保健委員会)

6時間目は、5・6年児童と全学年保護者対象の家庭教育講座(学校保健委員会)を行います。テーマは「基本的な生活習慣」と「メディアとの付き合い方」を予定しています。

水泳指導について

今月から、体育等で水泳が始まります。安全に行えるよう、下記のことにご注意をしましょう。

- ① 持病等で、主治医より水泳に関する指示を受けている場合は、必ず担任と養護教諭に管理内容と配慮事項をお申し出ください。
- ② 体調が悪いときはプールに入れません。体育の見学は、本読みカードや連絡帳等で、学級担任に連絡をお願いします。(月経で見学の時は、お子さんを通して養護教諭に伝えてください。)
- ③ 体を清潔にし、着替えや頭髪の始末がすばやくできるようにしておきましょう。
 - ☞ 手足の爪は短く切り、頭髪は水泳帽子の中に入れやすい髪型にしましょう。また、短時間で着替えたり、髪を自分で結びなおしたりできるようにしておきましょう。
 - ☞ ピン止め、飾りのついたゴム、ばんそうこう類ははずしてください。
 - ☞ 学校に貸出用の水泳帽子はありません。
 - ※ アタマジラミは、住環境の変化から季節を問わずみられるようになりました。心配な場合は、養護教諭に御相談ください。

もくひょう

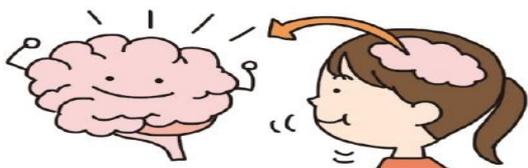
「ひとくち30かい」!

よくかんで食べよう

ものを食べる時、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・やわらかくしてのみこみやすくするだけでなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のおよごれをあらいながしたりします。