

ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 平成30年6月4日発行 第3号

6月



よく噛むために今日からできる7工夫

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にも効果的！そこで、よく噛むための、ちょっと工夫。

- 一気にたくさん口に入れない
- 噛んでいるときは一度はしを置く
- 飲み物で流し込まない

目指すは一口30回！いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう！

保護者の皆さまへ

児童の健康診断が無事に終わりました。提出物のご協力、ありがとうございました。現在、各検査の結果を随時配付しているところです。もし、受診が必要な場合は、早めに医療機関にて、治療または状態の確認をしてください。受診後は「受診結果報告書」を学級担任へ提出し、結果をお知らせいただきたいと思います。よろしくお願いいたします。



梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



梅雨の季節になりました。梅雨は蒸し暑かったり、肌寒かったりして体調を崩しやすい時期です。上手に衣服の調整をして、元気に過ごしてくださいね。雨の日が増えるので、貴重な晴れの日を思いっきり外で体を動かすようにしましょう！

～6月のほけんもくひょう～

けんこうは健康な歯をつくろう
ときけんこうつゆ時を健康にすごそう



さわやか週間の取り組み

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします！

汗ばむ季節！ハンカチやタオルを忘れずに☆

【6月のさわやか週間】
6月4日（月）～6月8日（金）

【5月の結果】

「さわやか賞」
4・5・6年生
「努力賞」
1・3年生

★★今月の保健室★★

ほけんしつ保健室の来室状況について
月ごとにお知らせします。



5月は陸上記録会の練習があったこともあり、けがでの来室者が目立ちました。来室者が多かった日は、連休の前後でした。この時期は気温差が大きかったためか、体調を崩した児童がみられました。6月も不安定な気候が続くので、体調管理に気をつけてお過ごしください。

5月の来室状況

(5月31日現在)

けが … 54件
病気 … 15件
その他 … 6件
来室総数 … 75件

※その他は、始業前の来室や相談等によるものです。

ねんせい しょくいくしどう
5/16 1年生 食育指導

あさごはんの大切さや役割について学びました。また、三色食品群の働きを知り、この日の給食の献立の食材を自分たちで三色に分けました。



ねんせい しかほけんしどう
5/23 2年生 歯科保健指導

6歳臼歯について学び、ブラッシングの方法を丁寧に教えていただきました。子どもたちは熱心に話を聞き、歯みがきに取り組みむことができました。



ねんせい しかほけんしどう
5/23 5年生 歯科保健指導

歯周病について学びました。また、ブラッシングに加えて、デンタルフロスで歯垢を除去する方法を教えていただきました。みんな真剣！！

