

ほけんだより

令和3年6月1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



梅雨の季節になりました。校舎の中で過ごす時間が多くなりますが、晴れた日には外で思いきり元気に体を動かしましょう。

また、むし暑かったり、肌寒かったりする日があります。その日の気温に合わせた服装をして、体調をくずさないように気をつけて生活をしましょう。



歯と口の健康について考えよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは毎日ていねいに歯みがきをしていますか？ また、歯と口の健康のために取り組んでいることはありますか？ この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

「ひと口30回」が目標！よくかんで食べよう

よくかんで食べると、歯と口だけではなく体全体の健康を助けてくれます。

脳の働きを良くする

かむ動作であごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送られ脳が活性化します。



肥満を防止する

よくかむことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



あごの筋肉・骨が発達する

歯並びを整え、はっきりと発音することができますようになります。



唾液がたくさん出る

抗菌作用が働き、歯や口の汚れを洗い流します。また食べたものの消化を助けます。



ご家庭での取り組みをお願いします

「歯っぴーファイル」とカラーテスターを配付しました。いつもの歯みがきでみがき残しがないかどうか、ご家庭で歯みがきテストを実施してください。

赤く染まったところを気をつけてみがくと、歯みがきの質が高まります。ぜひ、鏡を見ながらみがき方を工夫してみてください。



「家族歯みがきチェック」へのご協力もよろしくお願いいたします！



～保護者の方へ～

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果を随時お知らせしています。学校で行う健康診断は、集団の中から疾病や異常の疑いのある児童を選別するスクリーニング検査です。受診の勧めが届いた場合には、医療機関で個別に詳しく診てもらってください。受診後は結果の用紙を学校へご提出ください。

お子さんが健康で元気に学校生活を送ることができるよう、お忙しい中ですが保護者の皆様のご協力をお願いいたします。



毎日水筒を持ってきましょう

気温や湿度が高い日が増えてきました。熱中症に気を付けながら生活することが大切です。こまめに水分補給ができるように、水筒を持参してください。特に体育や外の活動のある日は、多めに用意ができると良いですね。また、睡眠をしっかりとる、朝ごはんを毎日食べるなど、規則正しい生活を送って熱中症を予防しましょう。

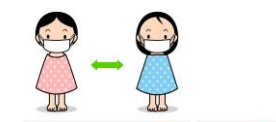


使った水筒は、毎日きれいに洗って乾かしましょう。パッキンや細かいところも忘れずに！

～プールがはじまります～

今年は、プールの授業を実施する予定です。体の調子を見ながら、熱中症や感染予防に気を付けて安全に授業を受けるようにしましょう。

- 健康観察をしっかりと
- 手足の爪を短くする
- タオル・ゴーグルの貸し借りはしない
- 友達との距離をとる 大声を出さない



準備運動をしっかりと



耳・鼻・のど・目の病気の時は見学を

