



ほけんだより 6月号



令和5年6月1日(木)

神田小学校 保健室

あじさいがきれいに咲き季節となりました。運動会も無事に終わり、皆さんの競技はもちろん、応援や係活動も一生懸命頑張る姿に感動しました。保護者の皆様もご協力ありがとうございました。これからの時期は、日中は蒸し暑く、朝夕には気温が下がって肌寒くなります。十分な休養を心がけ、免疫力を高めて、暑さに負けない体を作っていきましょう。さらに梅雨時は、傘で視界が悪くなったり、足もとがすべりやすかったりと、事故や怪我也多くなります。十分に注意しましょう。

6月1日～30日は

歯と口の健康月間です

この期間に神田小で行う予定の取り組みを紹介합니다。

大久保学園小・中一貫教育

歯科保健活動スローガン

『大久保学園の子は、1日3回歯をみがきます』

〈歯を守る 10歳までの仕上げみがき〉



- 親子でカラーテスト・・・大人も子ども、輝くきれいな歯をめざそう！！
- 歯みがきカレンダー・・・期間は6月12日(月)～6月25日(日)です。健康委員の児童が作成した歯磨きカレンダーに。毎日3回歯をみがいてきれいに色をぬりましょう！
- キラリン集会・・・6月27日(火)、給食中にテレビ放送をします。歯科健診の結果や、歯に関するクイズを紹介합니다。歯がきれいな人へのインタビューもあります。28日(水)には、代表者のポスターと標語の紹介があります。
- ★歯科健診・・・6月には、歯科健診もあります。
6月1日(木) えがお・1・3・5年生、6月22日(木) 2・4・6年生です。

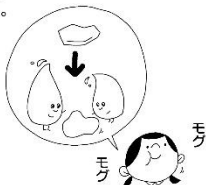


かむことによる6つの効果



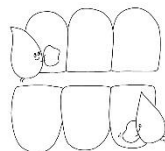
消化を助ける

よくかんで食べると、食べ物細かくくだかれるだけでなく、消化液の1つである「だ液」がいっぱい出て消化を助けてくれます。



むし歯を予防する

よくかむことで口の中に出るだ液が、歯の表面のよごれを洗い流します。また、歯の表面がむし歯になりかけていても元の健康な状態に治してくれます。



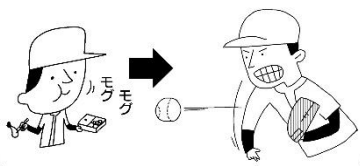
食べ過ぎを予防する

食べ物を何回もよくかんで食べることで、「満腹だよ」と脳が感じて、余分な食べ物が体の中に入る量を調整してくれます。



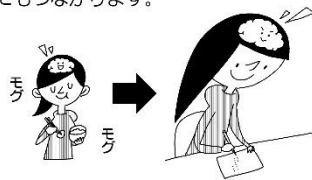
力がアップする

よくかんで食べると、歯や歯の周りの筋肉が発達します。さらに、歯を食いしばる力もアップして、運動能力の向上にもつながります。



脳の働きが活発になる

よくかんで食べることで、脳に流れる血液の量が増えて、脳全体の働きが活発になります。そのため、学習能力の向上にもつながります。



食べ物がよりおいしくなる

食べ物を何回もかんで食べていると、食べ物のいろいろな味を感じることができるので、食事をおいしく感じる事ができます。



すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります！～楽しい水泳学習にするために～

め、みみ、はな、びょうき、ちりょう 眼、耳、鼻の病気は治療しておこう！



がっこうの眼科検診、耳鼻科検診で、病院での治療が必要と言われた人には、疾病のお知らせを渡しています。受け取った人は、水泳学習が始まる前に必ず病院に行きましょう！

ぜんじつ、つめ 前日に、爪をきれいに切っておこう！



水泳学習の時は、普段よりも皮膚の出ている面積が広いので、つめが伸びていると反逆にぶつかった時に怪我をさせてしまいます。足の爪も忘れずに切っておきましょう。

プールに入る前は準備運動をしっかりと！



水泳で一番多く起こる怪我は、水中で足がつかぬこと。そして準備運動をしていないと、心臓もびっくりしてしまいます。最悪の事態にならないよう準備運動は毎回しっかりやろう！

ぐあいが悪いときはすぐに言いましょう！



水の中では、自分が思っている以上に体力を使います。プールの途中で、寒いとか気持ち悪いとか少しでも体調がおかしいと思ったら、すぐに近くにいる先生に伝えてください！



プールに入る前の体調チェック

- お風呂に入って清潔にした
- ぐじゅぐじゅ化膿した傷はない
- 腹痛・下痢はない
- 発熱はない
- 夜は、たっぷり寝た
- 朝ごはんは、しっかり食べた

いんどうけつまくえん (プール熱)
<ul style="list-style-type: none"> • 39～40度の高熱がでる • のどの痛みや腫れがでる • 目の充血や目やにがでる など
りゅうこうせいかくけつまくえん (はやり目)
<ul style="list-style-type: none"> • まぶたが腫れる • 目が充血する • 涙や目やにがでる など

プールで気をつけたい感染症

ねっちゅうしょう 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

ねっちゅうしょう 熱中症の症状

- ★ 立ちくらみ
- ★ 頭が痛い
- ★ 気持ち悪い
- ★ めまい
- ★ くらくらする

こんな症状が出たときは、熱中症かも…。すぐに近くにいる大人に言いましょう。

よぼう 予防のポイント

- ① 水分をとる
こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。
- ② マスクをとる
暑いとき、外にいるときは積極的にマスクを外しましょう。
- ③ 帽子をかぶる
日中は帽子をかぶって外出しましょう。

