

ほけんだより 6月

令和4年5月31日

中央区立日本橋小学校

校

長

養

護

教

諭

梅雨に入り、じめじめとした日が続いています。まだまだ寒暖差の激しい時期ではありますが、この時期から熱中症への注意が必要です。急な晴れ間などで暑い日があると、湿度も高く、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症を引き起こしやすくなります。のどの乾きを感じる前にこまめに水分補給をすることや、食事や睡眠など毎日の生活習慣を整えて体力を維持することが大切です。また、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせること（暑熱順化）も熱中症予防に効果的です。

今週はスポーツフェスティバルもあります。御家族で熱中症予防や対処法について確認し、習慣付けていただけると幸いです。

改めて考えたい「噛むこと」の大切さ

私たちの生活にかかせない「食」。栄養バランスなどを考えて「何を食べるか」もちろん重要ですが、「どう食べるか」といった食べ方の面で改めて意識したいのが、「噛むこと」の大切さです。

よく噛んで食事をすることによって、様々な効用を得ることができます。

☆噛むことの効用☆

あごの骨や筋肉が鍛えられる



**食べ過ぎを防ぐ
→肥満防止**



唾液がたくさんでると……食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流して虫歯や歯周病を予防する
味覚を発達させる、滑舌がよくなる

☆よく噛んで食べるためには☆



**ひと口の分量を
少なめにする**

**水分（汁物や水）で
流し込まない**



**「ながら食べ」を
しない**

**噛みごたえのある
食べ物をとる**

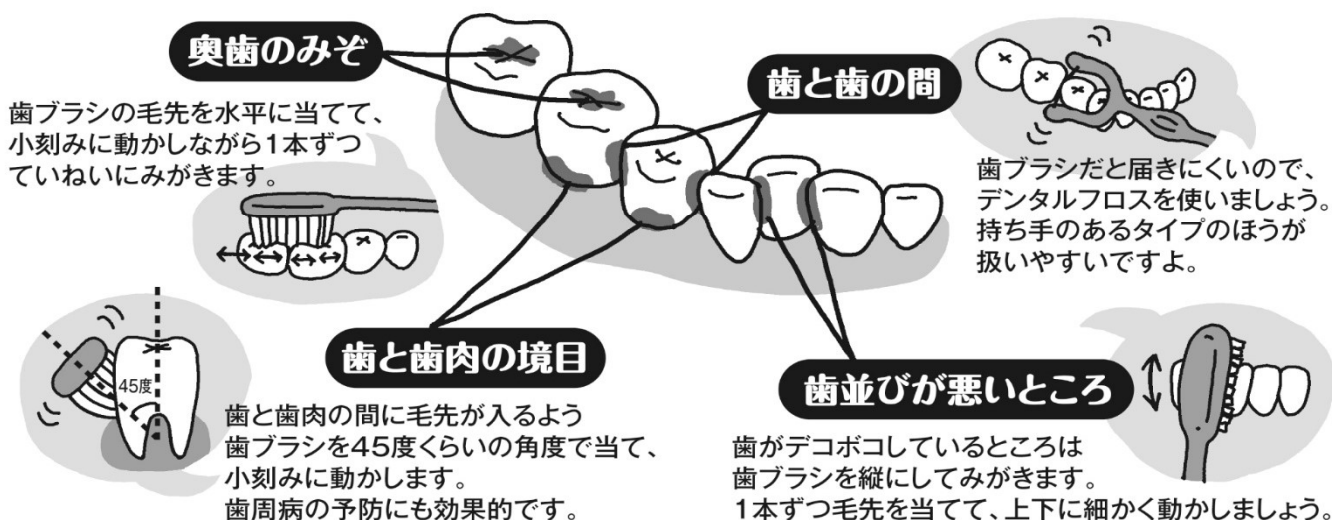


裏面につづく→

食事をするときには、ひと口ごとに 30 回程度噛むことが理想とされています。噛む回数を一緒に数えてみたり、ひと口ごとにお箸やスプーンを置いて食べたりすることで、子供たちの「よく噛む」意識を高めていってください。

6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。今回は、よく噛むことの大切さについてお伝えしましたが、虫歯予防にはなんといっても歯磨きが一番重要になります。下図の磨き残しやすい場所を参考に、お子様と仕上げ磨きをしながら、上手に歯磨きができているか確認してみてください！

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



水泳指導（プール）が始まります

日本橋小学校では、来週の6月6日月曜日から、水泳指導が始まります。安全に楽しく水泳の授業が行えるよう、事前に次の2点を確認しておいてください。

☆爪は短く整える

→爪がのびていると、けがをしたり、友達を傷付けたりしてしまうこともあります



☆タオルの共有は絶対にしない

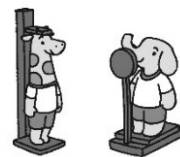
→感染症やアタマジラミの感染が拡大してしまう危険性があります



水泳指導当日は、しっかり体調を整えて、朝の健康観察を必ず行い、決して無理をしないようにしてください。万全な体調で、ぜひマイスクールスポーツである水泳を楽しんでください！



6月の保健行事予定



月	日	曜日	検診・検査項目	対象学年	備 考
6	2	木	歯科検診	1～3年年生	8:40～ 朝食後、歯磨きをして 登校させてください
	10	金	歯科検診	4～6年年生	
	20	月	よい歯の表彰式	全校児童	よい歯の表彰状を配布
	24	金	セカンドスクール事前検診	4年生	13:00～ 体育着で受診