

ほけんたより 6月

令和5年6月1日(木)
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
養護教諭 山本 桃

もうすぐ、梅雨の季節が始まります。じめじめした暑い日が多くなってきます。天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので注意が必要です。体調管理をしっかりと、元気に学校生活を送っていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう!!

6月4日から10日は
は くち けんこうしゅうかん
“歯と口の健康週間”です!

やよいじだい い やまたいこく じょう ひみこ しょくじ かむかいすう げんだい しょくじ ばい
弥生時代に生きていた邪馬台国の女王『卑弥呼』の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうで、おそらくよい歯や歯ぐきをしていたことから『ひみこのはがいていぜ』というキャッチフレーズがうまれました。

① 肥満の予防

まんぞくかん え ふと ふせ
満足感が得られ太りすぎを防ぐことができます。

② 味覚の発達

そさい あじ
素材そのものの味が、よくわかるようになります。

③ 言葉の発音がはっきり

あごは 発達し、歯が正しくはえそろう、噛み合わせがよくなります。

そのため、正しい発音ができるようになるといわれています。

④ 脳の発達

よく噛む運動は、細胞の働きを活発にします。

⑤ 歯の病気予防

だえき で ば ししゅうびょう ふせ
唾液がよく出て、むし歯や歯周病を防ぎます。

⑥ がん予防

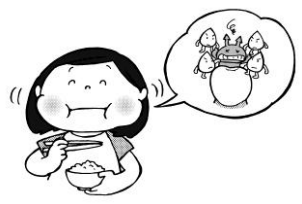
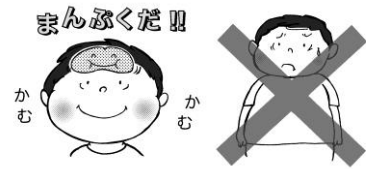
だえき で よぼう やくだ
唾液がよく出て、がん予防に役立ちます。

⑦ 胃腸の働きをよくする

しょうかきゅうしゅう いちょう たら かつぱつ
消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。

⑧ 全力投球

ちから い か は く ちから
力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。



よくかんで食べよう!!
よくかむといいこといっぱい!!



プールの前は

✿ 手や足のつめを切っておく

ながい つめは、人をきずつけることがあります。

自分のためにも、友達のためにも、きちんと切っておきましょう。

✿ 朝おうちの人と体調を確認する

寝不足や体調不良でプールに入ると大変危険です。前の日は早めに寝て体調を整えましょう。

✿ 耳鼻科・内科・眼科の治療が必要な人は早めに病院へ行く

症状が悪くならないように、治療してから入りましょう。

✿ シャワー、準備運動をしっかりと行う

6月の健康診断予定		
-----------	--	--

日時	検診項目	対象
1日(木)	歯科検診	全学年

※心臓欠席者検診 6月10日(土)

心臓専門医検診 7月 1日(土)

対象児童は保護者の方同伴のもと、第一小学校で行います。

保護者の皆様へ

★耳鼻科・内科・眼科・尿検査で“検診結果のお知らせ”を配られた人、“未受診のお知らせ”を配られた人は、必ず専門医の受診をしてください。病気があるままでプールに入ると、病気が悪化したり、他の人にうつしたりしてしまう恐れがあります。

水泳学習が始まる前までに、専門医を受診し“報告書”を、保健室までご提出をお願いします。受診・治療をしていないと、プールに入ることができません。お子さまの健康のために、早めに専門医へ受診をお願いいたします。

★朝の丁寧な健康観察をお願いいたします。朝の段階で、発熱、頭痛や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は登校せず、自宅で療養していただくよう、お願いいたします。

★新型コロナウイルス感染症やインフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。まずは、学校にご連絡ください。出席停止の期間が経過しましたら、『欠席・再登校届』を保護者が記入の上、登校してください。様式は、本校ホームページよりダウンロードしてください。