

ほけんたより 6月

令和7年5月30日
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
“歯と口の健康週間”です！

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『ひみこのはがいてーぜ』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

そざい 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

あごが発達し、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。

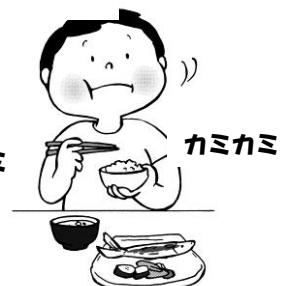
⑦ 胃腸の働きをよくする

しょうかきゅうしゅう いちよう はたら かっぱつ
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。

まんぶくだ!!



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

長いつめは、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、治療してから入しましょう。

✿シャワー、準備運動をしっかり行う

	6月の健康診断予定	
--	-----------	--

日時	検診項目	対象
5日(木)	歯科検診	全学年

※心臓専門医検診 6月14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

★内科・耳鼻科・眼科で受診を勧められた場合・当日に欠席した場合は、プール学習が始まる前までに、「検診結果のお知らせ」を持参し、専門医への受診をお願いいたします。(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。受診していないとプール学習に参加することができません。)受診結果は担任までご提出をお願いします。

★検診の当日に欠席した場合、「検診(欠席者)の受診について」をお渡ししますので、用紙を持参し、学校医の先生による検診を受けてください。(6月30日までに受診してください。)

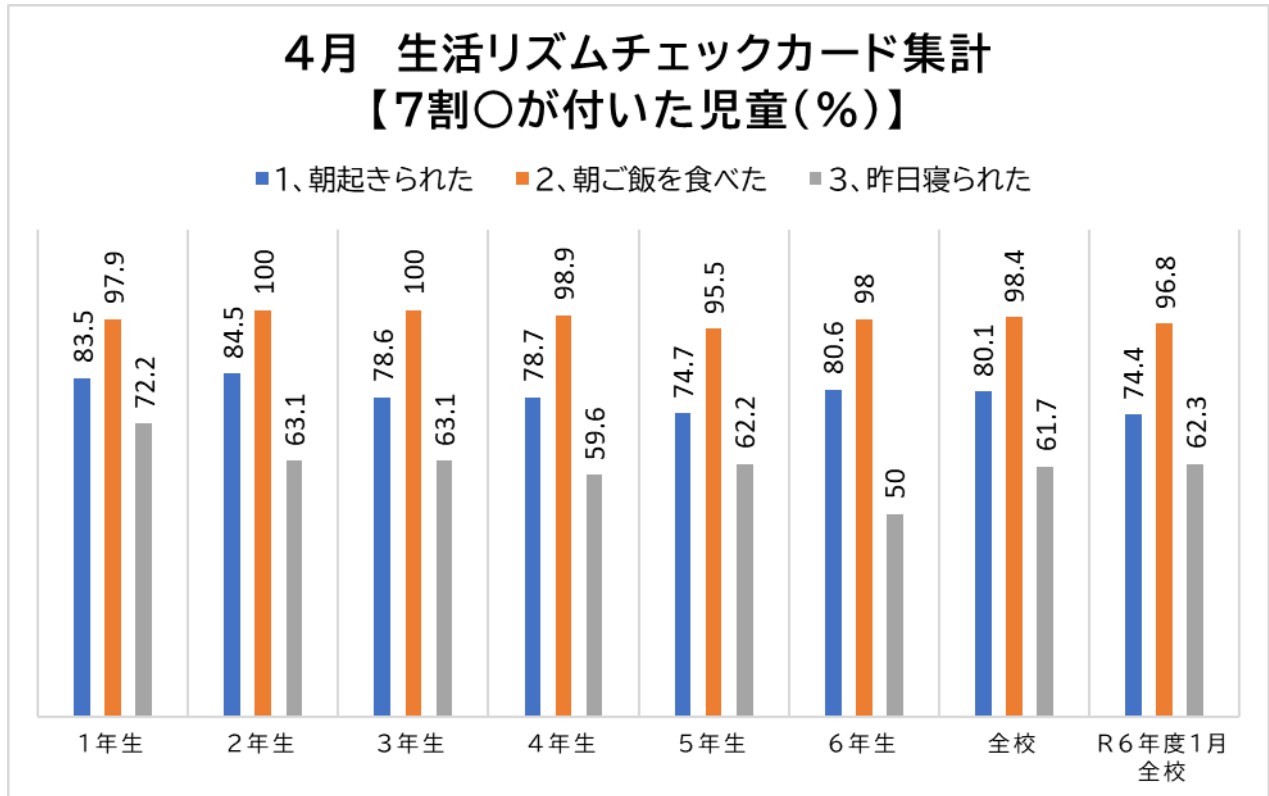
★朝の丁寧な健康観察をお願いいたします。登校してすぐに体調不良で来室する児童が増えています。朝の段階で、だるさ、頭痛や咽頭痛、咳等の症状がある場合は登校せず、自宅で療養していただくよう、お願いします。

★自宅やスポーツクラブ、学童でのけがで来室する児童が増えています。保健室は、学校で起きたけがの応急処置をするところです。また、継続的な処置はできません。学校以外でのけがは、各ご家庭で処置をお願いします。

4月 生活リズムチェックカードの結果について

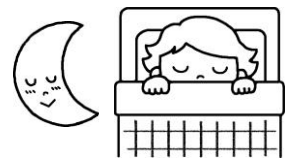
生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。4月の生活リズムチェックカードの結果を報告いたします。

生活リズムチェックカード実施期間中(2～6年生は3/31～4/11、1年生は4/28～5/9)の10日間の間に、7割〇が付いた児童を抽出し集計をしました。



学年に関係なく、100%に近い児童が朝ごはんをしっかりと食べられているといった結果ができました。引き続き、ご家庭でしっかりと朝ごはんを食べて、元気に学校に登校してきて欲しいと思います。

一方で、【3、昨日寝られた】の項目については、課題となりました。特に学年が上がるにつれて、寝る時間が遅くなってしまいう傾向があることが分かりました。テレビやゲームの時間が増え、寝る時間が遅くなることがあります。また、習い事や塾などが忙しく、帰宅時間が遅くなってしまいうこともあるかもしれません。体調を整えることや成長のためには、適切な時間に寝ることも大切です。バランスを考えて生活ができるとよいと思います。



今回の生活リズムチェックカードの結果(全校)と、令和6年度の1月の結果(全校)と比較すると、【1、朝起きられた】の項目が、約5%上昇しました。冬は寒いこともあり、早起きが辛かったことも考えられますが、4月のこの結果は、新学年がスタートしたやる気の現れでもあるかもしれません。このやる気が、今後も継続できるとよいです。

これからの季節、心配なのは熱中症です。熱中症になりやすいかどうかは、朝ごはんの有無や、十分な睡眠が取れているかどうかと関係しています。朝ごはんを食べないと体の調子が崩れやすくなり、暑い日には熱中症になりやすくなる場合があります。また、十分な睡眠時間がとれていないと体の疲れがたまりやすく、体温調節もうまくできなくなってしまうため、熱中症のリスクが高くなると考えられています。これから暑くなっていく季節には、特に、朝ごはんを必ず食べて、十分な睡眠をとることが大切です。

生活リズムチェックカードは2学期と3学期も実施をします。ご家庭と連携をとり、児童の生活リズムの向上に取り組んでいきたいと思ひます。引き続き、ご協力をお願いいたします。