

ほけんだより 6月

令和3年6月18日 本町小学校 保健室

ほけんしつより

ことしの健康診断がすべて終わりました。受診が必要な人には「受診の
おすすめ」を渡しています。夏休み等を利用して、受診していない人は病院
で診てもらってください。

～保護者の方へ～

健康診断結果は、健康手帳でお知らせいたします。7月1日（木）に健康
手帳を一度ご家庭へ返却します。4・5・7・8・9・17～23ページ
でお子さんが在籍する学年のページをご確認の上、3か所に押印し、
7月5日（月）までに担任へご提出ください。

今月のほけん目標

は
歯をじょうぶに
しましょう！

健康手帳にはたくさんの健康情報が掲載されています。ぜひこの機会にお子さんと一緒に読んでみて
ください。6P（5、6年生は1OP）には身長と体重のバランスという表があります。この機会にお子
さんのバランスを確認してみてください。裏面に成長曲線も載せておきましたので、お子さんの成長状況の
把握にご活用ください。ご心配な点などありましたら保健室までご連絡ください。（045-231-0141 中野）



お知らせ ～ 7月8日5時間目は、全校学校保健委員会です！

今年のテーマは、かむかむ大作戦！かんでコロナに負けない体を作ろう、です。健康委員会の調べたこと
や歯科校医の田中先生、栄養教諭の朝武先生からかむことについてのお話があります。かむことの大事さ
を知って、食事のときにかむことを意識できるといいですね。

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量
が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿（約1,500mL）②だ液（約1,000mL）③汗（約500～1,000（※）mL）④涙（約1mL）

（※）ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多く
のだ液はなぜ必要なのでしょう？じつは
だ液にはたくさんの働きがあります。主な
ものは、消化を助ける、口の中のむし菌
や病原菌を洗い流す、口の中をむし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌になりかけの
歯を元に戻すなど。
大事な働きをするだ液を
増やすコツはよく噛むこと。
ひと口30回以上が目安です。

