

ほけんだより 6月



令和5年6月22日
横浜市立中村小学校
校長 原田 真由美
養護教諭 木戸 菜月

6月は梅雨の時期です。天気の変化しやすいこの時期は、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけて、元気にすごしましょう。また、雨の日は多くなるので、教室の中ですごすことが多くなってきます。雨の水で床がすべりやすくなっているかもしれません。学校のルールをしっかりと守って、けがのないように、安全にすごしましょう。



は たいせつ
歯を大切に！

今月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。6月15日(木)・16日(金)に、歯科検診が行われました。新型コロナウイルスの流行でマスクをつける生活になりましたが、マスクをしていると息苦しくて口呼吸になりやすいので、口の中がかんそうしておし歯になりやすくなるといわれています。先日の検診でも、新型コロナウイルス流行前とくらべると、「おし歯のある児童が増えた」と歯科校医の先生からお話がありました。歯は一生使う大切なものですので、しっかりとおし歯予防をしていきましょう。

よくかんでたべていますか？

よくかんで食べると、こんないいことが・・・！

○おし歯予防になる

よくかむとたくさん唾液がでます。唾液は口の中のよごれを洗い流してくれるので、おし歯予防になります。



○食べ物の消化吸収がよくなる

よくかむと食べ物が細くなるので、消化吸収をよくしてくれます。



○脳のはたらきが活発になる

たくさんかむと、血液の流れが活発になって、脳のはたらきがよくなります。



○食べすぎをふせぐ

よくかんで食べると、満腹感が得られやすくなります。



水泳学習がはじまります！



もうすぐ、水泳学習がスタートします。安全に楽しく学習することができるように、気を付けてほしいことがあります。

プールにはいる前にすること

- ① 病気・けがのある人は、主治医に相談しておく

心配なことがある人は、プールにはいることができるか、お医者さんと相談しておきましょう。

- ② たくさんすいみんをとる

寝不足だと水の中で具合が悪くなってしまうことがあります。

しっかりと寝て、体のつかれをとっておきましょう。



- ③ 朝ごはんを食べる

おなかですいている状態でプールにはいると、体調をくずしやすくなります。

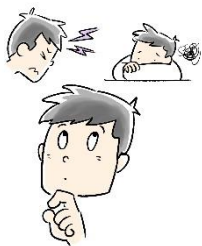
しっかりと朝ごはんを食べましょう。



- ④ 体を清潔にしておく

耳掃除をしたり、お風呂にはいったりして、体をきれいにしておきましょう。

けが防止のためにも、手や足の爪を短く切っておくことが大切です。



- ⑤ 健康観察をする

体調が悪い時にプールにはいるのは危険です。無理をしないようにしましょう。

プールにはいつている時に具合が悪くなったら、すぐ先生に伝えてください。

- ⑥ プールにはいる前にトイレに行く

水の中は冷えるので、トイレが近くなることがあります。

プールにはいる前に行っておきましょう。