ほけんだより6月号

平成２９年５月３０日
横浜市立都田西小学校
校　　長　　大嶋　照美
養護教諭　　髙橋　典子
　　上田裕美子

６月も間近になり、春のさわやかな暑さではなく、湿度の高い暑さになりました。梅雨入りが近づいているのを感じますね。お天気が悪いと気分まですっきりしませんが、雨は天からの恵みです。暗い空でも明るい気持ちで元気に過ごせるように、健康生活を送りましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です

今年の歯と口の健康週間の標語は**「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯**です。人は、生きるために必要な栄養を食事から摂ります。元気でいるためには、健康な歯と口で、しっかり噛んで食べることが大切です。それは、子どもの時だけでなく、おとなになっても、おじいちゃんおばあちゃんになってもずっとです。

むし歯・歯周病の予防

食べたらみがく

だらだら食べをしない

歯ごたえのあるものをよくかんで食べる

栄養のバランスがとれた食事をとる

規則正しい生活

自分にあった正しいブラッシングの実行

定期的なチェック

かむことはなぜたいせつ？

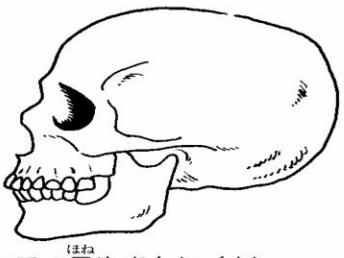
脳神経が活発に活動する

だ液がたくさん出てむし歯予防になる

胃腸のはたらきがよくなる

すぐにまんぷくになり、食べ過ぎを防ぐ

体がじょうぶになり、病気を防ぐ



あごの骨やきんにくがじょうぶになる

6月の保健行事

	内　　容	対　象　学　年
5日（月）	内　科　検　診	５年生
7日（水）	内　科　検　診	４年生
8日（木）	耳　鼻　科　検　診	１年生、４年生
9日（金）	内　科　検　診	３年生
12日（月）	内　科　検　診	２年生
16日（金）	内　科　検　診	１年生
21日（水）	眼　科　検　診	全学年
22日（木）	耳　鼻　科　検　診	希望者

熱中症を予防しよう！

6月は、肌寒い涼しい日だったり、夏のような暑い日になったりします。
まだ体が暑さに慣れていない時期なので、熱中症になりやすい季節です。
夏じゃないからと、安心して水分補給を忘れていると、体調を崩します。
「のどが渇いた」と感じる前に、こまめに少しずつ水を飲む習慣をつけましょう。
また、日頃から水分を多めにとることによって、暑さによるストレスにも強くなります。

水分補給のポイント

1. こまめに少しずつ飲む
2. のどが渇く前に飲む
3. 冷やし過ぎない

「のどが渇いたな」と思ったときでは、すでに遅く、体は脱水を起こし始めています。脱水が始まると心拍数が上昇し運動能力など落ち始め、体調が悪くなってきます。
また、「一度に大量に飲む」のは、厳禁です！！一気に水分を取っても吸収されず、おなかにたまり、食欲不振や体調不良の原因になります。
「こまめに少しずつ」を忘れずに、学校では休み時間毎に少しずつ水を飲みましょう。

❶ 朝、起きてすぐ

起きたばかりの体は、軽い脱水症状を起こしています。空腹時に水を飲むことで、便の出もよくなります。

❷ 遊ぶ前、遊んだ後

活動の前にコップ一杯の水を飲むと、適度な汗をかいて、体温が上がるのを防ぎます。

❸ 入浴前、入浴後

入浴中は大量に汗をかきます。入浴前後の水分補給で脱水症状を防ぎましょう。