

# ほけんだより 6月

令和4年6月1日  
小金井市立本町小学校  
養護教諭 小泉芙由子

雨の多い季節になりました。梅雨が本格的に始まるこの時期は、気温や湿度の変化があり、体調管理が難しいです。病気の予防をするために、簡単で、1番効果的な方法は「手洗い」です。「病気にかからない、病気を人にうつさない」ように、衛生面でも気を付けて過ごしてください。

## 6月のスケジュール

- 7日(火) 運動器健診 (該当者のみ)
- 8日(水) 歯科健診←当日の朝歯磨きを忘れずに
- 10日(金) 内科健診・移動教室前事前健診 (5年)

6月4日～10日は  
はの衛生週間

### あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主な要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”もちろん重要ですが、“どう食べるか”一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



#### 噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

#### よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少なめにする



「ながら食べ」をしない



#### ●健康診断の結果のお知らせについて●

尿検査、歯科健診は全員に、その他の健診は異常がある時のみ、該当のお子さんに「結果のお知らせ」を渡しております。受診が必要とお知らせがきましたら、早めに受診をお願いします。



#### ●プールの学習が始まります！●

6月13日(月)からプール指導が始まります。健康診断の結果、受診が必要と診断されたお子さんに健康診断のお知らせ【耳鼻科(ピンク)・眼科(水色)・内科(黄色)]を渡してあります。プールが始まるまでに治療を済ませ、学校に提出してください。

また、手足の爪が伸びていると、自分だけでなく、他の人にも怪我をさせてしまう場合があります。御家庭で切ってくるようにしてください。

#### プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？



気になることがある人は、先生に相談しましょう

今日から始める夏の準備

汗をかく  
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる  
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

### 熱中症・予防

暑い日に外で過ごす時は、マスクを外しましょう。マスクを外している時は、周りの人と話さないでください。どうしても、屋外で話すときは2メートルは距離を取るようにしましょう。