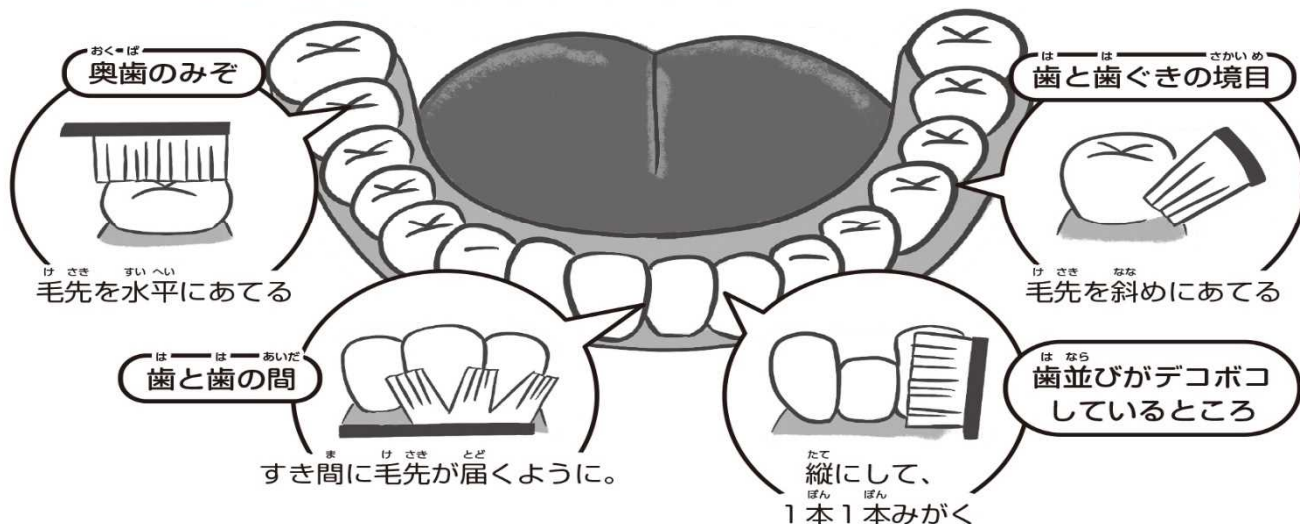


6月 保健目標
歯を大切にしよう



すこやか

みがかき残しやすい場所 と みがかき方

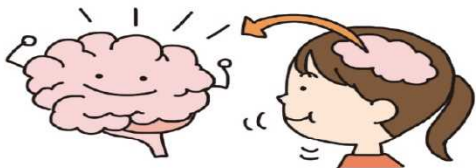


よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

おうちの方へ

<保健室から>

梅雨に入り、じめじめした日や梅雨の合間の晴れ間などがあり、気温差で体調を崩しがちな時期になってきました。また、心身の疲れもでてくることと思います。学校では、お子さんと担任が教育相談の時間に話をしましたが、保護者の方もお子さんの心身面等でご心配なことなどありましたら、気軽にご相談ください。お子さんが心身ともに健やかな学校生活がおくれるよう、ともに考えていきたいと思ひます。

また、ご家庭でも、引き続き下記についてご協力をよろしくお祈ひします。

- ・ 朝はお忙しいと思ひますが、朝食時など、登校前に毎朝必ず健康観察を実施し、少しでも普段と様子が違うなど感じたり、前日に37.5℃以上の発熱があったりした場合には、必ず体温も測ってみてください。その結果、朝から微熱がある時は、無理をさせないで、家庭でゆっくり様子をみてください。お子さんの体調は、急に悪くなりがちです。また、1日の中で朝の体温が一番低いといわれています。
- ・ 体の抵抗力を高めたり、けがを予防したりするために、十分な睡眠（早寝・早起き）や適度な運動、バランスの取れた食事を心がけるようにしてください。
- ・ 子どもは、大人よりもたくさん汗をかくため、放課に水分の補給ができるよう、涼しい日も忘れずに、毎日お茶をもたせていただきたいと思ひます。また、ハンカチ・ティッシュの他に、汗拭き用のタオルもあるとよいです。

<いい汗、かいてますか？>

最近、急に暑くなり、つついエアコンの効いた部屋にこもりたくなくなってしまひますが、こんなときこそ、しっかり汗をかくことがかせません。それは、汗をかくことで、体温調節や体内の水分量の調節をしたり、疲労物質を体外へ排出したりするからです。また、自律神経のバランスを整えたり肌の保護をしたりする役割もあります。

同じ汗でも、いい汗と悪い汗があるといわれています。いい汗とは、水に近い感じのサラサラした汗のことをいい、悪い汗とは、べたべたして乾きにくく、必要なミネラルを伴って体の外にでてしまうことをいいます。悪い汗は、疲れや熱中症の原因になることがあります。

☆いい汗をかくポイント☆

- ① 暑い日でも、毎日2時間くらいはエアコンの効いた部屋から外に出て、外気に触れるとよいです。暑さのおさまる夕方がお祈ひです。
- ② 外出をする30分前や寝る前にコップ1杯の水を飲むとよいです。それ以外にも、熱中症対策として、のどが渇いていなくても、こまめに水分の補給を忘れずにしまししょう。その際、塩分を補うことも大切ですが、スポーツドリンク1本の中には、1日に必要な糖分が含まれています。とりすぎに注意しまししょう。