



令和6年6月
法典東小学校
保健室

運動会も無事終わり、梅雨の訪れを感じる頃となりました。気温の変化が激しくなったり、じめじめと蒸し暑くなったりする季節です。これまでより急に気温が高くなった日は気温の高さに関係なく、熱中症が起こる可能性があります。熱中症予防のためにも睡眠をしっかりと、規則正しい生活を心がけてください。

〈6月に行う健康診断〉

☆視力検査（1～5年生） ☆歯科検診（1～6年生） ☆眼科検診（1、3、5年生）

※歯科検診に関しては、結果のお知らせを児童全員にお配りします。それ以外の検診は学校医からの所見があった児童のみにお渡しします。

プールが始まります

6月の中旬ごろから水泳指導が始まります。プールの授業がある日は特に、朝の健康観察を念入りに行っていただくよう、お願いいたします。少しでも健康状態の悪いときには、無理をして入らないようにしてください。

プールの 前の日に チェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



- ☒ 食事の後に歯みがきをしている
- ☒ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☒ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☒ みがき残しやすい場所もみがけている



◇奥歯のみぞ



◇歯と歯の間



◇歯と歯ぐきの境目

- ☒ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



今月のひとこと

運動会の救護室では、5名の6年生が救護係としてお仕事をしてくれました。来室者数が多い中、優しく下級生に聞き取りをしながら記録したり、具合悪そうな児童へ声掛けをしてくれたりと大活躍で、とっても助かりました。自主的にやることを探して動いてくれる姿をみて、種目以外の場面でも子どもたちの成長が感じられた運動会でした。

瀬川