

ほけんだより



R4. 5. 31

利府町立菅谷台小学校

6月の保健目標

歯をたいせつにしよう!

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

よくかんで食べよう!

みなさんは、よくかんで食べていますか? よくかむといいことがたくさんありますよ。

**よくかむと
いいこと**

消化をたすける

かみくだくと、消化しやすくなります。

むし歯をふせぐ

だ液(つば)が出て、口の中をきれいにします。

あこが強くなる

あこの筋肉や骨がきたえられます。

脳が発達する

よくかむと、脳がしげきをうけて発達します。

食べすぎをふせぐ

おなかがいっぱいになったら感じます。

よくかんで食べるためには? 「なから食べをしない」

ひと口の分量を少なめに
する

水分(汁物や水)で
流さない

かみごたえのある
食べ物をとる

食べる時にはひと口30回かむことが理想とされています。回数をお自分で数えたり、ひと口ごとにはしを置いて食べることも効果があります。かむことを意識して食べましょう。

天気と気温に合わせて...お役立ちの「もう一枚」

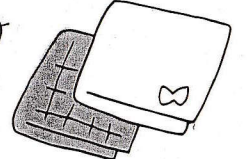
〈うすでの上着をもう一枚〉

晴れたときと雨のとき、また朝と昼でも気温に大きな差があります。雨がふると気温が下がったときや冷房の風が直接あたると肌寒いときなどはさっとはおれ、暑くなったらすぐ脱げるカーディガンやシャツがあるといいですね。



〈タオル・ハンカチをもう一枚〉

たくさん汗をかきやすい季節です。汗拭き専用のタオル・ハンカチが必要です。また、コロナウイルス感染症予防のためこまめに手洗いをするので、すぐにハンカチがぬれてしまいます。そんな時のために予備のハンカチをかばんに入れておくことで安心です。



6月の保健行事

日	曜日	けんしんこうもく 検診項目	ばしょ 場所	じかん 時間	がくねん 学年	ちゅうい 注意すること
1	(水)	じびかけんしん 耳鼻科検診	ほけんしつ 保健室	10:30 ~	1・3・5年	☆耳掃除をしてもらっててください。
2	(木)	がんかけんしん 眼科検診	ほけんしつ 保健室	13:35 ~	ぜんがくねん 全学年	☆前髪の長い人はピンでとめましょう。 ☆めがねは、はずしておきましょう。
24	(金)	しかけんしん 歯科検診	ほけんしつ 保健室	9:20 ~	1・2年	☆朝の歯みがきを
28	(火)	//	//	//	3・4年	しっかりしてきて
29	(水)	//	//	//	5・6年	ください。