



ほけんだより



令和 5年 5月 1日
 大田区立清水窪小学校
 校長 竹花 仁志
 養護教諭 松井 稚江美

青々とした草木が茂り、暑く感じる日が増えてきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので気を付けましょう。洋服の脱ぎ着で体温の調節をしたり、こまめに水分補給をしたりと意識して取り組んでみてください。

また引き続き、学校でお子様の体調が悪くなった時には、新型コロナウイルス感染症対策として早めにお迎えをお願いすることがあります。ご理解、ご協力くださいますようお願いいたします。

健康診断が続きます

今年度も学校医と相談の上、児童同士の距離を確保しながら健康診断を実施しています。健診の結果、医師による詳しい診察・診断が必要な場合は文書にてお知らせします。お早めに受診していただき、受診連絡票を学校へご提出ください。

また、全ての健診・検査が終わりましたら、検査結果を大田区へ提出します。その後、7月の中旬を目途に「定期健康診断のお知らせ」を健康カードに貼り、お知らせしますので、ご家庭でもご確認ください。

あさ

はやねはやあき朝ごはん

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きをして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごせます。

生活のリズムが一つでもくずれると、体のリズムもくずれ、体の調子が悪くなってしまいます。「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」そして、「定期的な排便習慣」が身に付くよう、規則正しい生活のリズムを意識して過ごしてみましょう。



しょくじ



うんどう



すいみん



はいべん

は たいせつ 歯を大切にしましょう

歯は、食事をするため、また誰かと会話を楽しむために必要なものです。一度失った永久歯は、元に戻らなくなってしまいます。また、乳歯がむし歯になった場合でも、その後生えてくる将来の永久歯に影響することがあります。定期的に歯や歯肉などの口腔内の状態を確認することで、将来の健康につながります。

むし歯やむし歯になりそうな歯があった場合だけでなく、歯肉や顎の状態を気をつけてほしい場合にも「検診結果のお知らせ」を各ご家庭へお配りしています。要受診の欄に丸が付いている人は早めに受診し、受診連絡票を学校へご提出くださいますようお願いいたします。

よく噛むことの効果

① むし歯の予防

よく噛むと、だ液がたくさん出るようになります。だ液は、消化を促すものとして胃や腸のはたらきを助けるだけでなく、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病から歯を守ってくれます。

② 筋力・集中力アップ

口の周囲の筋肉がきたえられ、顎が発達することは、きれいな歯並びや発音、集中力アップにつながります。また、表情が豊かになり、脳のはたらきも良くなります。

歯をみがくときのポイント

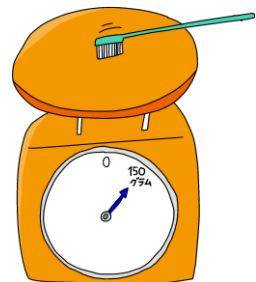
☆ 鏡を使う

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかをチェックしながらみがきましょう。



☆ 力を入れすぎない

歯をゴシゴシと強くみがくと、毛先が歯の面で開いてしまい、歯の汚れは落とせず、逆に歯を傷つけてしまいます。



歯ブラシをおさえた時に150gくらいの力になることが望ましいです。