

すこやか6月

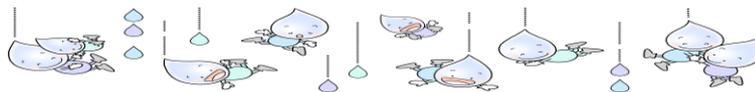
花田小学校
保健室
R4.5.27

雨の日は多く、朝晩の気温の変化が激しい日が続いています。このような時は体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルでふく、肌寒くなったら上着をはおるなど、脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に十分注意してください。

6月13日(月)～17日(金)

★スマイル点検週間★

コロナウイルスに負けないからだづくりをするためにも規則正しい生活が第一です。よい生活をする力をつけるため、生活点検の取り組みを行います。実施期間は、6月13日(月)～17日(金)の5日間です。今の自分の生活を振り返り、目標を立てて少しでも心と体が健康で楽しく過ごせるようにしましょう。



★コロナウイルスにまけないからだづくり★

すいみん:早起きをしよう

朝の太陽をあびていますか？朝の太陽を浴びることで、体は夜ねる準備（ぐっすり眠るためのホルモンがでます）ができます。休日でもできる限り、平日と同じ時間に起きましょう。



うんどう:体をうごかそう

放課は、おにごっこ・ドッジボール・うんていなど、外で元気よく遊ぶ子が多く、とてもよいことです。

太陽の光を浴びて体を動かすことで、体もほねも強くなります。そして夜はぐっすり眠ることができます。

梅雨の時期で思うように遊べない時は、家族みんなで簡単なストレッチをすることで心も体もリラックスでき、免疫力（ウイルスから体を守る力）もあげる効果があります。お家の人とマッサージし合う、背中をさすり合うだけでも、リラックスでき、姿勢がよくなる効果もあるそうです。ねる前などに遊びながらやってみましょう！



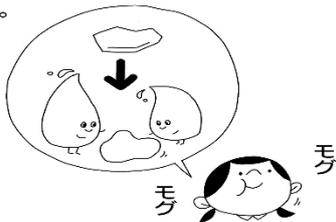
しょくじ:よくかんで食べよう



かむことの効果

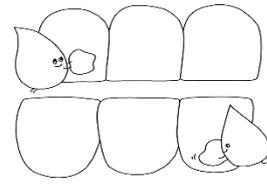
消化を助ける

よくかんで食べると、食べ物が細かくくだかれるだけではなく、消化液の1つである「だ液」がいっぱい出て消化を助けてくれます。



むし歯を予防する

よくかむことで口の中に出るだ液が、歯の表面のよごれを洗い流します。また、歯の表面がむし歯になりかかっているもと元の健康な状態に治してくれます。



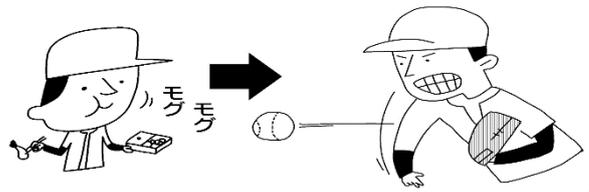
食べ過ぎを予防する

食べ物を何回もよくかんで食べることで、「満腹だよ」と脳が感じて、余分な食べ物が体の中に入る量を調整してくれます。



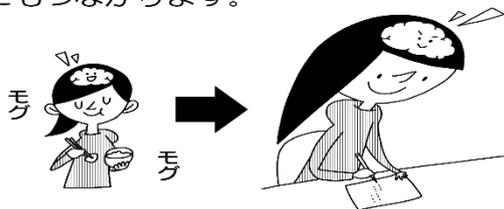
力がアップする

よくかんで食べると、歯や歯の周りの筋肉が発達します。さらに、歯を食いしばる力もアップして、運動能力の向上にもつながります。



脳の働きが活発になる

よくかんで食べることで、脳に流れる血液の量が増えて、脳全体の働きが活発になります。そのため、学習能力の向上にもつながります。



食べ物がよりおいしくなる

食べ物を何回もかんで食べていると、食べ物のいろいろな味を感じることができ、食事をおいしく感じることもできます。



お家の方へ

- 健康診断のアンケート等ご協力ありがとうございました。結果は歯科検診のみ全員に配付予定です。その他の健診は、受診が必要か、経過観察の必要なお子さんのみ配付をしています。
- 学校医の野村先生より、日本脳炎や水ぼうそう等の予防接種を未受診のお子さんは、受けるようにしてくださいとご指導がありました。無料で接種できる期間に受けていただくようご検討ください。
- 後日、食物アレルギー調査(全校)を配付します。必要事項を記入の上、期日までに提出ください。
- スマイル点検(生活点検)では、目標をお子さんと一緒に考えていただき、はげましの言葉をかけていただけたらと思います。