

ほけんだより 6月

令和6年5月31日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

5月は日々の寒暖差が大きい日が多く、体調を崩す児童が何人かみられました。ここ数日は蒸し暑い日や雨の日が増えて、梅雨が近づいていることを感じます。湿度が高いときの熱中症対策や雨の日の安全な過ごし方についてあらかじめ考えておけるとよいですね。

げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました

5月13日～16日まで行った「げんきいっぱいカード」はいかがでしたか？カードを通して、児童の皆さんが一生懸命取り組んでいる様子が伝わってきました。保護者の皆さまもご協力ありがとうございました。

特に「たのしくすごせた」というところが毎日2点満点の児童がたくさんいて、嬉しかったです！今回のカードでは「朝の歯みがき」と「体を動かした」について、毎日満点を取ることが難しい児童が複数みられました。朝の準備の時間は、子どもも大人も慌ただしい時間だと思えます。余裕をもって歯みがきや着替えなどの準備ができるように起きる時間を決められるといいです。○時に家を出る→×時までに着替える→▲時まで歯をみがく・・・というように、家を出る時間からさかのぼって考えると、無理のない、丁度よい起床時間を決められます。

「体を動かした」については、毎日夜ご飯の前に縄跳びをする、学校から帰ったら外でボール遊びをする、など1日のルーティンとして組み込むと、忘れてしまうことを減らすことができます。運動が苦手な人は、無理なく始められるウォーキングなどからやってみてはどうでしょうか？特に朝の散歩は、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされて、1日を気持ちよく過ごすことができるのでおすすめです！



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

※特に、雨で涼しいと感じる日でも、熱中症に気をつけて水分補給をこまめに行ってください。雨で気温が低くても、梅雨は湿度が高いため熱中症になりやすいです。

がつよっか がつとおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣

ば ふせ だえき
～むし歯を防ぐ唾液のはたらき～

だえき くち なか
唾液は口の中で、むし歯を防ぐために重要なはたらきをしています。口
なか しょくじ
の中は食事をするたびに酸性にかたむき、歯の成分が溶け出しはじめます。
これを脱灰といい、そのまま進行するとむし歯になります。唾液には、酸性
になった口の中を中性に戻すはたらきと、溶け出した歯の成分をもう一度
ちんちやく
沈着させて修復する再石灰化というはたらきがあります。



かんしょく おお く
間食が多く、ダラダラと長い時間食べ続けている人は、口の中が酸性になっている時間が長く、再石灰化よ
りも脱灰のはたらきの方が優勢となってしまいます。これはむし歯になりやすくなってしまうということだ



だえき
す。唾液のはたらきを効果的にするために、

- ・おやつ時間をきめて、ダラダラ食べないようにする
 - ・よく噛んで(1口30回)食べる、お喋りをして口の周りの筋肉を動かす、などして唾液の分泌を促す
- などしてみてください。

とく か
特によく噛むことは、顎を動かす刺激で脳が活性化し、昼間の勉強にも集中
できます！



すいえいしどう けんこう あんぜんかんり きょうりよく ねが
水泳指導での健康・安全管理にご協力をお願いします

がつとおか げつ
6月10日(月)から水泳指導が始まります。学校で定期健康診断を受診できていない人や、受診勧告書を受け
とった人、体調について気になることがある人は、プールの前に医療機関を受診して相談することをおすすめし
ます。プールの前の爪切りや耳掃除も忘れずに行いましょう！

また、水泳指導がある前日は早めに就寝し、当日は朝ごはんをしっかりと食べてきてください。睡眠不足や食事を
せずにエネルギー不足の状態では、水泳指導中や終わった後に体調を崩すことがあります。

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

はし
プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがけない



すいえいしどうちゅう すいぶんほきゅう こ おこな
※水泳指導中も、水分補給は小まめに行いましょう。水の中にも熱中症になることがあります。

