

ほけんだより 6月

令和5年6月1日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

雨の日が多くなり、気温と湿度も高くなりました。天気がよい日の休み時間には、児童の皆さんが校庭で元気よく遊んでいる姿を多く見かけます。6月は体力テストにプール開きと、体を動かす活動が多くなりますね。普段から規則正しい生活を心掛けることで、気持ちよく体を動かすことができますよ。

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8日～5月12日まで行った「げんきいっぱいカード」は、とてもよく取り組んでいました。保護者の皆さまもご協力いただきまして、本当にありがとうございました。

さて、今回のげんきいっぱいカードでは、1年生は10人、2年生は8人、3年生は14人、4年生は10人、5年生は7人、6年生は10人、満点の生活リズム名人が誕生しました。おめでとうございませう！これからもその生活リズムを続けましよう。

今回のげんきいっぱいカードでは、90点～99点の得点をとる児童が多かったです。100点までもう一歩ですね。「次は100点をとりたい」という感想もたくさん見られました。

次回のげんきいっぱいカードでより良い生活リズムを目指せるよう、アドバイスです！

朝、太陽の光を浴びましよう

1日は24時間ですが、人間の体内時計は25時間とされています。体の時間と1日の時間は自然とずれてしまうのです。しかし、朝、15分～30分くらい太陽の光を浴びると、人間の体内時計をリセットしてくれます。さらに、夜、自然と眠くなるためのホルモンが体の中で作られます。朝、太陽の光を浴びると夜は自然と眠くなり、ぐっすりとお眠りすることができるのです。

ぐっすりお眠りすると、朝も気持ちよく起きられますね。これで、早寝・早起きはバッチリです。

より良い生活リズムを目指すため、今から「朝、太陽の光を浴びる」ということを意識してみてください。



意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



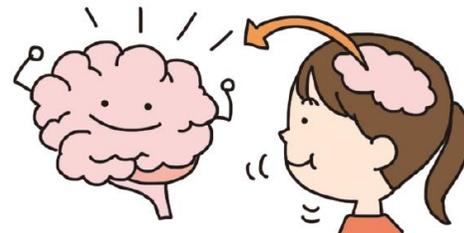
お風呂やシャワーでお風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣

～よくかんで食べよう！～

食べ物を食べる時、私たちは口の中で「かむ」ことをします。かむことは、食べ物を細かく、やわらかくして飲み込みやすくするだけではなく、皆さんの体について大切なはたらきをしています。

のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ

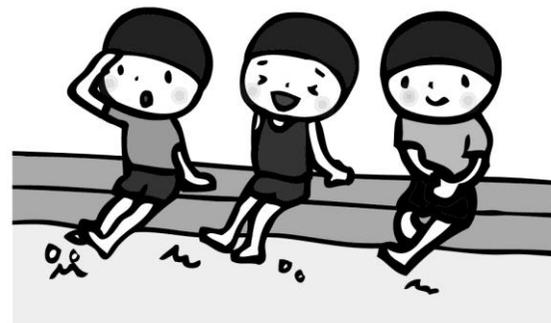


よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とか感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のおよごれをあらいながしたりします。



6月12日から水泳指導がはじまります。学校で定期健康診断を受診できていない人や、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！