

# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 森本 弘子  
 養護教諭 牧口 聖絵

きょうせいしょう じどう  
 共成小学校 児童のみなさんへ



がつ ほけんもくひょう  
 6月の保健目標

は たいせつ  
 歯を大切にしよう



もくひょう  
**目標「ひとくち30回！」**  
**よくかんで食べよう**



ものを食べる時、私たちはまず口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物を細かく・柔らかくして、飲みこみやすくするだけではなく、体について大事なはたらきもしています。

- ① のうを元気にする  
 かねであごを動かすことで、脳にも酸素と栄養が送られます。
- ② あごが丈夫になる  
 歯並びも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。
- ③ 太りすぎを防ぐ  
 よくかむことで、脳が「お腹いっぱい」と感じ、食べすぎを予防します。
- ④ だ液がたくさん出る  
 だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口のごみを洗い流したりします。

なんともおさらい!

## 歯みがきのキホン

## クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

## 梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてください。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

## 保護者の皆様へ

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じるが多くなってきます。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調を崩さないために工夫や調節をお願いします。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策をお願いします。そして、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事もお忘れません。夏の暑さに今から備えるよう、よろしくお願いします。

## 季節外れの『インフルエンザ』に気を付けましょう

全国で、季節性のインフルエンザの流行が、今年は5月になっても続いています。東京都内でも集団発生が確認され、学級閉鎖となった学校もあるようです。共成小学校では、今のところインフルエンザの発生はありませんが、寒暖差があるせいか発熱や体調不良で欠席している児童がいつもより多くいます。引き続き、手洗い・換気をし、十分な睡眠をとり、三食バランスよく食べ、感染症に負けないよう気を付けてください。そして、発熱等の症状がありましたら、早めに受診をしていただきますよう、よろしくお願いします。



## ☆ 食中毒の予防について ☆

蒸し暑い梅雨の時季から夏にかけては高温多湿の環境になる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、例年、食中毒が多く発生しています。「食中毒予防のための三原則」をあらためてチェックしていただければと思います。

- ☑ 『**つけない**』  
手指、調理器具（食器）、  
食材をよく洗う
- ☑ 『**ふやさない**』  
調理済みのものは  
早めに食べる
- ☑ 『**やっつける**』  
加熱する際は中まで  
しっかり火を通す



なお、作り置きや食材保存の際に冷蔵庫を活用されているかと思いますが、低温下でも細菌は死滅しません。冷蔵庫への過信はせずこまめに食材・食品の状態をチェックし、ご家庭での食の安全に十分ご留意くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。