

ほけんだより 6月

おうちの人とよんでね。

令和5年5月30日
高浜市立高取小学校
保健室

暑い日が増え、半袖で過ごしている人をたくさん見かけるようになりました。6月
は真夏のように暑い日もあれば、雨が降って寒いと感じる日もあるので、かぜ
をひきやすいです。気温に合わせて服を調整して、元気に過ごせるようにしまし
よう。





6月の保健目標

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

みんなの体の中には「体内時計」という時計のしくみがあります。体内時計は正しく動いていると
健康に生活することができ、ズレが大きくなると体の調子が悪くなってしまいう時計です。「朝なかなか
起きられない」「朝起きるのがつらい」という人は、体内時計がしっかり動いていないかもしれません。
6月8日からは生活リズム週間が始まります。体内時計を正しく動かすことができるように生活を見直
していきましょう。

体内時計を正しく動かすためには・・・

<p>①朝起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>②休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きる</p>
<p>朝日を浴びると、体内時計がリセットされて、 正しく動くようになります。朝起きてカーテンを開 けるのを習慣にしてみま しょう。</p> 	<p>休みの日にいつもより遅く起きると体内時計が ずれて、生活リズムがくずれてしまいます。疲れた ときでも夜早くねるように して、朝は同じ時間に起き られるようにしましょう。</p> 

3年生以上の保護者の方へ

*生活週間アンケートのお願い

6月8日(木)から第1回生活リズム週間が始まります。取組を行うにあたり、「すぐーる」にて3年生以上の保
護者の方にアンケートを実施します。おうちでのお子さんの生活習慣について教えてください。期限が6月2日
(金)までとなっておりますので、それまでにご回答をお願いします。ご協力よろしく申し上げます。

健康診断の日程

健康診断は**体操服**で行います。忘れないようにしましょう。
 はじめとおわりに「お願いします」「ありがとうございました」とあいさつをしましょう。

ひづけ 日付	けんきこうもく 検査項目	たいしょうがくねん 対象学年	いし 医師	じゅんび ちゅうい 準備・注意事項
6/6(火)	ないかけんしん 内科検診	ねんせい 1年生	よしはま 吉浜クリニック かとうせんせい 加藤先生	ぜんじつ ふろ はい ・前日にお風呂に入る。 かみ なが こ むす ・髪の毛の長い子は結んでくる。
6/13(火)	しかけんしん 歯科検診	4年生 4～6年特支	しかがなか おかべ歯科眼科クリニック おかべせんせい 岡部先生	あさ は ・朝、歯をしっかりとみがいてくる。
6/15(木)		1～3年生 1～3年特支	しか しずま歯科クリニック しずませんせい 静岡先生	
6/20(火)		5年生	しかがなか おかべ歯科眼科クリニック	
6/27(火)		6年生	おかべせんせい 岡部先生	

えき まほう みず だ液は魔法の水！！

私たちの健康を口の中から助けてくれているものの一つに「だ液(つば)」があります。

た もの やわ
食べ物を柔らかくする
えき た もの やわ
だ液が食べ物を柔らかくしてく
れるおかげで、食べたものが体
にとりこまれやすくなります。

あじ かん
味を感じるができる
した えき せいぶん
舌はだ液にとけた成分から「あ
まい」「からい」「すっぱい」を
かん
感じています。

えき
だ液のもつ
ちから
さまざまな力

くち なか よご あら なが
口の中の汚れを洗い流す
た あら なが
食べかすなどを洗い流してきれ
いにしてくれます。このおかげで
くち なか きん すく
口の中のばい菌が少なくなり、
におい ふせ こうか
臭いを防ぐ効果もあります。

ぼ よぼう
むし歯を予防する
しょくじ くち なか さんせい
食事をすると口の中は「酸性」という
じょうたい えき くち
状態になります。だ液はそんな口の
なか ちゅうせい もど ぼ よぼう
中を「中性」に戻してむし歯を予防し
てくれています。

えき だ
だ液をたくさん出すにはよくかむこと、水分をとることが大切です。また、寝て
いる間はほとんどだ液が出ないので、ねる前の歯みがきは丁寧(ていねい)にしよう！

