

6月 ほねんだより

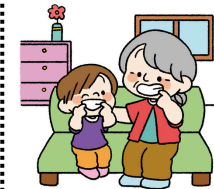
令和8年6月1日
練馬区立小竹小学校
保健室

新年度がスタートして2か月がたちました。新しい学年や生活に少しずつ慣れてきた一方で、疲れが出始めているお子さんも見られます。最近、6月とは思えないような暑い日も増えてきました。これから梅雨に入ると、気温だけでなく湿度も高くなり、ムシムシとした過ごしにくい日が続きます。特にこの時期は、気温や天気の変化に体が追い付かず、体調を崩しやすくなります。のどが渇く前に水分をとることや、十分な睡眠、朝ご飯をしっかり食べることなど、毎日の生活リズムを整えて、元気に梅雨を乗り切りましょう！



《6月の保健目標》

【歯を大切にしよう！】



毎日、食後に歯を磨いていますか。忙しい朝の歯磨きは時間がなく十分にできないこともあるのではないのでしょうか。給食後の歯磨きは難しくても、朝と夜は必ず歯を磨く習慣を付けられるとよいですね。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です！

歯及び口腔の健康を保つことは、単に食べ物を食べるという点だけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。また、むし歯や歯周病などの歯科疾患は全身の疾患と関連しているため、口腔の健康は「全身の健康」とも呼ばれています。丁寧な歯磨きや歯科医院での定期検診を受けるなど、将来の自分のために歯の健康を守りましょう！また、保健室には「よい歯バッチ」が届きました。春の歯科健診を受診したお子さんに配布します。歯科健診を欠席し受けられていないお子さんも「受診報告書」を提出するとよい歯バッチがもらえます。「受診報告書」の提出をお忘れなく！



定期健康診断へのご協力ありがとうございました

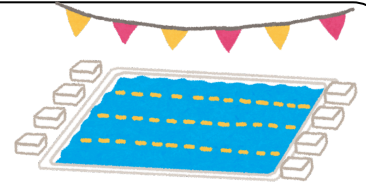
4月に始まった健康診断も終わりに近づいています。たくさんのご協力、ありがとうございました。定期健康診断の結果は6月中旬以降に配布を予定しています。

健診日に学校をお休みして未受診のお子さんには「受診のおすすめ」を配布しました。早期に受診し、結果の報告をお願いいたします。また健診を受け「結果のお知らせ」で受診勧告（内科、眼科、耳鼻科）を受けたお支払は、専門医に「水泳の可否」を確認の上、「受診報告書」を水泳指導開始までに必ずご提出ください。

ただし、耳鼻科の結果のお知らせで、アレルギー性鼻炎の「B」に○がついているお支払は、経過観察のため、今回は受診を見合わせても構いません。



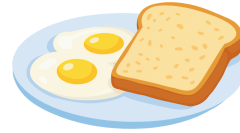
水泳の授業がはじまります！！



いよいよ水泳の授業が始まります。安全で楽しい水泳の授業になるよう各自が自分の健康管理を意識することが大切です。睡眠は十分とれているか、朝食は食べて来たか、爪は短く切っているかなど、毎朝自分で健康チェックを行いましょう。

また、プールに入ることによって体調を崩したり、他の人に病気をうつしてしまったり・・・、水泳の授業は‘命’の危険が伴うものでもあります。ご家庭でも水泳指導期間中の**健康管理**と、水泳の授業がある朝のお子さんの**健康観察**をしっかりと行ってください。

安全安心な水泳指導となりますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



夏に向けて体力をつけよう



今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です！

まず、心掛けたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることも、おすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかりと食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。

1学期中を元気に過ごすためにも、健康には気を付けましょう！



味はどうやって感じている？

私たちは、食べ物や飲み物の味をどうやって感じているのでしょうか。味を感じるのは、主に舌です。舌には約10,000個の味蕾があり、味蕾の中には集まっている味細胞が甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つの味を感じ取っています。

これらの細胞が味物質をキャッチす

ると、神経を通して脳に信号が送られ、「甘くておいしい」「すっぱい」などの感覚として認識されるのです。

食べ物や飲み物のにおいを感じる嗅覚も、「味」に深く関連しています。嗅覚と味覚など、体に備わった機能をフルに活かして、これからもおいしく食事したいですね。

