

ほけんだより6月

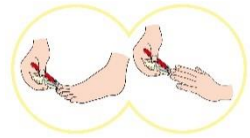


令和5年6月19日
神島田小学校 保健室



梅雨に入り、雨の日が多くなってきました。雨の日は傘をさしての登下校になります。傘で視界が悪くなるので、車やバイク、自転車に十分気を付けて歩いてくださいね。

今年も水泳の授業が始まりました。寝不足の状態です。早寝を心がけて、体調を整えておきましょう。爪の長さは大丈夫ですか？手だけでなく、足の指の爪も忘れずに切りましょう。



ジメジメした梅雨だからこそ

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体や髪の毛をしっかりと洗う

よくかんで食べよう！



かむことは、食べ物をこまかく・やわらかくして飲み込みやすくするだけでなく、体についての大事なはたらきもしています。かみごたえのある食べ物を選ぶのもおすすめです。

脳を元気にする



あごを動かすことで、脳にも酸素と栄養が送られます。

だ液がたくさん出る



食べ物の消化を助けたり、歯や口のよごれを洗い流したりします。

あごが丈夫になる



歯ならびも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

食べ過ぎをふせく



脳が「おなかいっぱい」と感じます。

給食後の歯みがきがはじめて1ヶ月がたちました。歯ブラシは広がってきていませんか？毛先が広がっていたら、新しいものに交かんしましょう。

