

ほけんだより 6月

R7. 6. 11

何北中保健室

先日梅雨入りとなり、じめじめして蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期になりました。

汗のしまつや、十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。



○ 6月の体重測定の予定

・ 1年生 12日(木) ・ 2年生 17日(火) ・ 3年生 16日(月)

* 体育の授業の前に行います。体操服(何北Tシャツ、ハーフパンツ)を忘れないようにしましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

ジメジメした梅雨の季節。そんな梅雨のシーズンに注意してほしいことを紹介します。体調をくずしやすく、気分がふさぎ気味になる時期ですが、雨の日なりの楽しみ方を見つけて、健康で安全に過ごしましょう。

1 食中毒に注意

気温も上がり温度も高いため、食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。

食中毒予防の3原則である、「菌をつけない(清潔・洗浄)」、「菌を増やさない(迅速・冷却)」、「菌をやっつける(加熱・殺菌)」を心がけるようにしましょう。



2 交通事故に注意

雨の日は雨やかさで視界が悪くなります。

車やバイクに注意しましょう。自転車の傘さし運転は、非常に危険です!

また、溝ふたのグレーチングの上は、雨でぬれるとすべりやすくなり、自転車の転倒につながります。特に注意が必要です。



3 スリップに注意

雨にぬれた靴の水滴で、廊下や階段がぬれてしまいます。すべりやすい状態になっていますので、転んでけがをしないようにしましょう。

4 熱中症に注意

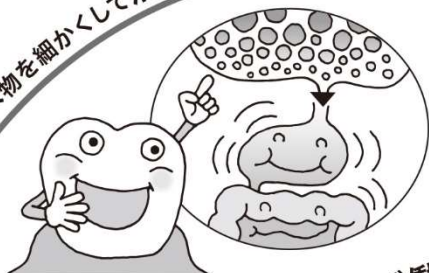
蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあるなどこの時期は寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になりやすいので注意が必要です。また汗ばお季節です。毎日お風呂に入って体を清潔に保ちましょう。



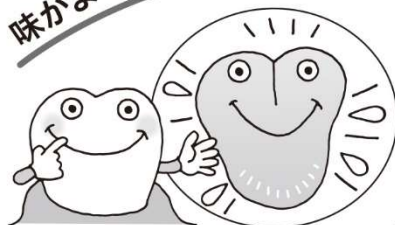
歯と口の健康を考えよう！

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



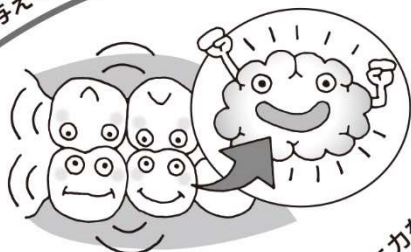
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



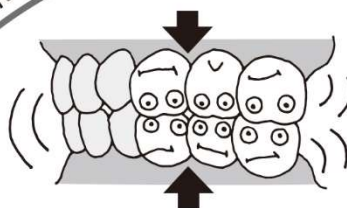
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。