

ほけんだより 6月

福島市立鳥川小学校
平成28年6月1日
No.3

6月の保健目標 「よくかんで健康にすごそう」

暑さを感じるようになりました。からだはまだ暑さになれていないので、熱中症になりやすいです。うっすら汗をかく運動で少しずつ暑さからからだをならしていきましょう。



鳥川小のみなさんとおうちの方へ

脱☆こどもメタボ

「太りやすい」または「太りにくい」食べ方があります。右に書いてあるような食べ方をしていると、太りやすくなります。この反対の行動をすれば、太りにくいということです。

ご家庭で、食べものを手の届くところにおかない、買いだめをしないなどできることから、始めてみてはいかがでしょうか？



こんな食べ方をしていませんか？

早く食べる・まとめて食べる

「おなかがいっぱい」と感じる前にたくさん食べすぎてしまうことになります。

なにをしながら食べる

テレビや本などを見ながら、〇〇しながら食べると食べているつもりがなくても、ついつい食べすぎてしまいます。

よくかめば おなかもこころも いっぱいに

歯と口の健康週間 6/4~10



健康も 楽しい食事も いい歯から

歯についている白いねばねばしたものは「プラーク」と言います。そのプラーク1ミリグラム（つまようじの先でとったくらい）の中には、2~3億個もの細菌といって小さな菌がいます。歯みがきでしっかりとらないと、むし歯や口の病気の原因となります。食べたあとは、かならず歯みがきをして自分みがきをしよう。

おうちの方へ

保健室からのお知らせ

6月3日に5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加します。在校のままインターネット配信により楽しく歯みがきについて学ぶものです。当日、子どもたちが学んだ内容の振り返りが「**ライオン歯科衛生研究所WEBサイト(※)**」にて、期間限定で公開されます。お子さんと一緒に家庭でご覧頂くことで、歯と口の健康を考える機会にはいかがでしょうか。

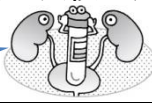



**公開期間 平成28年6月3日(金)18:00~
6月30日(木)24:00まで**

※<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/index.htm>

《健康診断の結果をお渡ししています》

通知したもの	配付日	該当者
歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ	5/20	全員
1学期視力検査結果のお知らせ	5/20	全員
眼科検診結果のお知らせ	5/20	該当者

《6月の健康診断の日程》

月	火	水	木	金
6	7	8	9 尿検査 (二次検査) 	10
13	14	15	16 耳鼻科検診 (1・3年生) 	17
20	21 心電図検査 (1・4年生) 	22	23	24
 宿泊学習(5年生)				