

ほけんだよい

今年度は、5月と6月にクロスカントリー走を行っています。涼しい時期に走ることで、発汗を促し、熱中症予防である暑熱順化にも効果があるのではないかと思います。子どもたちは、クロスカントリー走に一生懸命取り組んでいて、お子さんが頑張る姿に、私は毎回力をもらっています。たくさんの保護者の方にもご協力いただきましてありがとうございます。

また、今年度からたてわりスポーツフェスティバルは秋の開催となりました。こちらも涼しい時期に子どもたちの力を十分に発揮してほしいと願っています。



6月の保健関係

6月は、尿検査の2・3回目、1・4年生対象の眼科検診、耳鼻科検診があります。耳鼻科検診では、耳垢があると鼓膜が見えず「耳垢栓塞」として病院受診の対象となってしまいます。前日までに(直前の週末でも大丈夫です)耳掃除をお願いします。

5・6年生は、見学旅行の健康調査・アレルギー調査を配付します。見学旅行では、給食では提供されない食材が使用されることがあります。健康面やアレルギーに関して詳しくご記入の上、12日までにご提出をお願いします。

月	火	水	木	金
1日	2日 尿検査用具配付 (対象者のみ)	3日 尿検査(2回目)	4日	5日
2・3回目の尿検査は、対象となったお子さんのみ検査用具をお渡しします。1次検査ができるのは、6月3日の尿検査(2回目)が最後です。		見学旅行の健康調査・アレルギー調査配付(5・6年のみ12日まで)		
8日	9日	10日 眼科検診 (1・4年)	11日 耳鼻科検診 (1・4年)	12日
1・4年生は、耳鼻科検診前の前日までに、必ず耳掃除をしてください。				
15日 尿検査用具配付 (再検査対象者のみ)	16日 尿検査(3回目)	17日	18日	19日
22日	23日	24日	25日	26日
29日	30日			



水泳・川遊びカードについて

6月下旬から、水泳学習が始まります。今年度は、水泳や川遊びの当日に体温などを書いていただく、「水泳・川遊びカード」は使用しないこととなりました。負荷の高い運動になりますので、水泳・川遊びがある日は、朝の健康観察をご家庭で十分行ってください。水泳に参加しない等連絡事項がある場合には、「すぐーる」の連絡機能を利用してお伝えください。※詳しくは、後日「すぐーる」にてご連絡します。

<お子さんと一緒にご覧ください>

皇守…利壽王
いのち

だ液のすごい4つの力

守ろう歯と口の健康

だ液のスーパーパワー

消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態で口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ごよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング① かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング② うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
歯と口の健康を守ろう

