

# ほけんだより

札幌市立新光小学校  
令和8年(2026年) 5月29日  
No.3



季節が春から初夏へと移り変わり、青空の広がる爽やかな季節になりました。休み時間に、グラウンドで元気に遊んでいる子どもの姿が増えてきました。これからの時期は、外で過ごす機会が多くなります。手洗いや汗の始末、水分をこまめに補給するなど、お子さんの健康にご配慮ください。



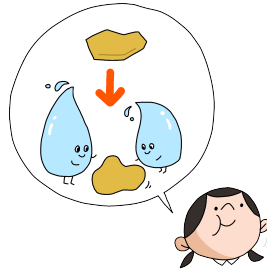
## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



～よくかむことの効果は？

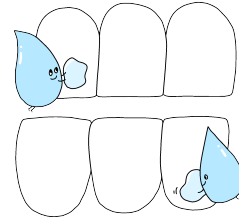
### \*消化を助ける\*

よくかんで食べると、食べ物が細かくくだかれるだけでなく、消化液の1つである「だ液」がたくさん出て消化を助けてくれます。



### \*むし歯を予防する\*

よくかむことで口の中に出るだ液が、歯の表面のよごれを洗い流します。



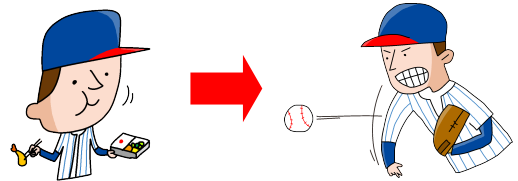
### \*食べ過ぎを予防する\*

食べ物を何回もよくかんで食べることで、「満腹だよ」と脳が感じて、食べ過ぎないように、量を調整してくれます。



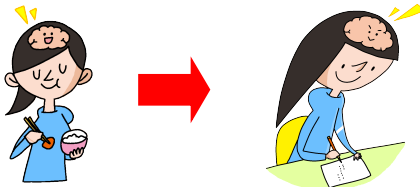
### \*力がアップする\*

よくかんで食べると、歯と歯の周りの筋肉が発達します。さらに、歯を食いしばる力もアップして、運動能力の向上にもつながります。



### \*脳の働きが活発になる\*

よくかんで食べることで、脳に流れる血液の量が増えて、脳全体の働きが活発になります。そのため、学習能力の向上にもつながります。



### \*食べ物がよりおいしくなる\*

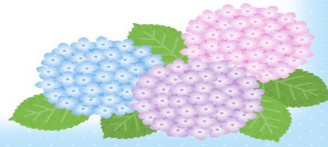
食べ物を何回もかんで食べていると、食べ物のいろいろな味を感じることができるので、食事をおいしく感じるができます。



# 〈6月の健康診断〉

◆眼科検診【1・4年、さくら学級1・4年】 6月16日（火）

○結膜炎や斜視、まつげの異常など、まぶたやまつげ、  
眼球の病気がないかを調べます。



## 6月中旬から水泳学習が始まります

6月中旬から、水泳学習が始まります。安全で楽しい水泳学習になるように、お子さんの健康管理や持ち物の準備をよろしくお願ひします。

また、病気やけがのある人は、主治医に、水泳学習ができるかどうかを相談してください。

### 水泳学習の前日は…

- シャワーや入浴で体を清潔にしておきましょう。
- 手足の爪は切っておきましょう。
- 睡眠を十分とりましょう。



### 当日の朝は…

- 朝ごはんは必ず食べましょう。
- 忘れずに、朝の健康観察、検温をしましょう。



■水泳学習の前に、当日の健康を記入していただく『水泳学習健康カード』を配付します。

\*当日の朝は、保護者の方がお子さんの健康状態から、水泳学習ができるかどうかの判断をしてください。

\*必要事項を記入し、保護者印またはサインをお願いします。体温も忘れずにご記入ください。

\*『水泳学習健康カード』を忘れた場合は、水泳学習に参加することができませんので、ご了承ください。

## 熱中症



めまい、はき気



大量のあせ

暑く湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを「熱中症」といいます。



熱中症を防ぐためにも、こまめに少しずつ水を飲む習慣を付けましょう。

- ①朝、起きてすぐ
- ②体育の前、体育の後、休み時間の前、休み時間の後
- ③入浴前、入浴後

具合が悪くなる前にこまめに水分をとることが大切です。