

ほけんだよい



平成26年6月3日

(NO. 5)

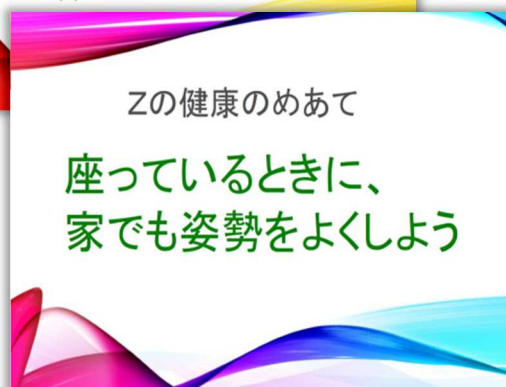
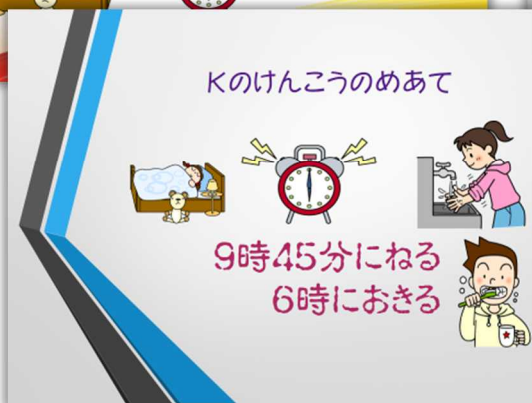
朝日小学校保健室

先月の末頃から、急に暑くなってきました。
全国各地で、熱中症による救急搬送のニュースが飛び交っていますが、朝日小学校の子どもたちは、暑さに負けずに元気に過ごしています。毎日水筒を持たせていただき、ありがとうございます。汗をたくさんかきますので、汗ふきタオルも持たせくださるよう、よろしくお願いします。



健康のめあて、守れていますか？

4月に考えた『自分の健康のめあて』について、毎月末にふりかえりを行っています。



	だいたい 守れた 	あまり 守れなかった 
4月末	5人	0人
5月末	1人	4人

特に3年生は、4月に比べて寝るのが遅くなっている児童が多いようでした。普段は守れていても、習い事などのある日だけ守れない、という場合もあるようです。

めあてについて、お子さんともう一度よく話し合ってみてくださいね。

かみかみチャレンジをしました！



5月の下旬、給食の時に『かみかみチャレンジ』をしました。このチャレンジは、もう3年目になるので、子どもたちは慣れたものでした。

1回の給食で、1,000回かむと、楽しいディズニーの音楽が流れるのですが、私もやってみたのですが、1,000回かむのは、本当に大変です。

実際、メニューによっては、1,000回かめない日もありました。その場合は、翌週もう一度チャレンジして、2回目を記録に残しました。

次回は11月に行います。今回より多くかめるといいですね。

<自分の結果がどれだか分かりますか？>

1, 143	805	1, 247	1, 274	1, 114
--------	-----	--------	--------	--------

よくかむと いいこといっぱい

☆ 肥満の予防

よくかまずに食べると、ついつい早く食べてしまうため、たくさん食べ過ぎてしまいふとりやすくなる。

☆ むし歯の予防

つばとつよに食べ物が飲み込まれるため、口の中に食べ物が残らず、むし歯予防になる。

☆ 消化・吸収をよくする

よくかむと、つばがたくさん出て食べ物と混ざって飲み込みやすくなる。小さくだかれて飲み込まれるため、胃や腸の負担にならない。

☆ あごが発達し、歯がきれい！

よく噛むと、あごが発達するため、歯が正しく並んで生えることができる。また、あごの筋肉をよく動かすと脳に刺激が送られ、脳の働きをよくすることができる。



★保護者のみなさまへ、健康診断結果のお知らせ★

- ① 5月の内科(結核)健康診断の結果は、全員『異常なし』でした。
- ② 健康診断が、終わりましたので、結果を健康手帳『わたしの健康』に記載しました。付箋をつけたページをご確認ください。なお、確認・押印されましたら、付箋を外して学校に持たせてくださるようお願いいたします。