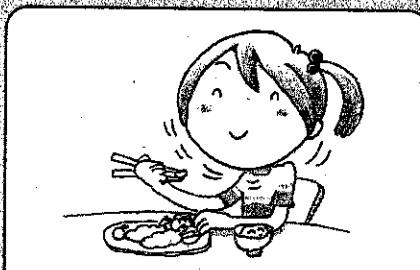


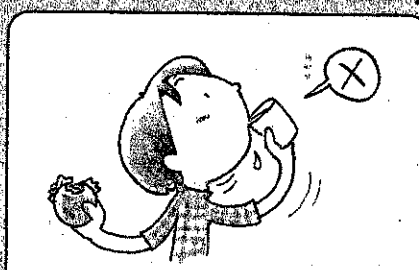
杉並区立高井戸第二小学校
校長 前田 佐和子
養護教諭 嘉山 幸子
平成30年6月1日 No2

運動会が終わり、梅雨の季節がやってきます。肌寒い日や暑い日があるので、着る物を考えて体調を崩さないようにしましょう。

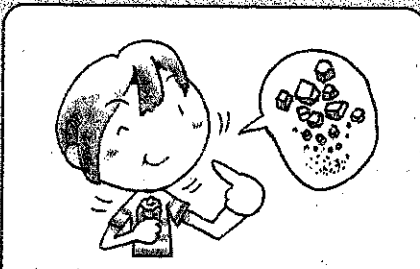
よく噛んで食べるためのヒント



ゆっくり味わって食べてみる



食べ物を飲み物で流し込まない



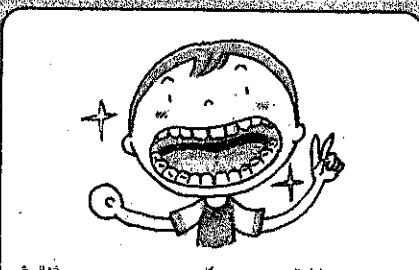
食べ物のかたさがなくなるまで噛む



口のなかのものを飲み込んでから、次の食べ物を食べる



するめやせんべいなど、かたいお菓子を食べる



治療をして、むし歯ゼロの状態にする

目標！

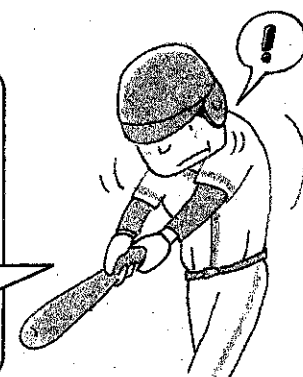
一回30回以上 噛んで食べよう

インタビュー「噛むと良いことって何ですか？」

よく噛むとどんな良いことがあるのかな？ 普段からよく噛んで食べることを心がけている人たちにインタビューしてみたよ。

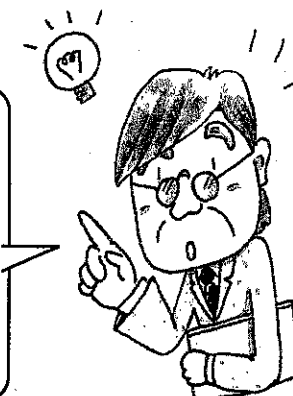
プロ野球選手

試合中に歯を食いしばると、力が発揮できるんだ。普段からよく噛んで食べるから、試合中もしっかり歯を食いしばれるのさ。



発明家

よく噛むと、脳に血液がめぐって脳の働きが活発になるのじゃよ。
あ！ またすばらしいアイデアを思いついたぞ！



よく噛んで食べると「体力アップ」

よく噛んで食べると「脳がよく働く」

美食家



よく噛んで食べると、だ液が出て食べ物の味がよくわかるわ。それに、噛むことが消化を助けるから、いつでも快便なの。今日もおいしいディナーが楽しめるわ～

アナウンサー



たくさん噛むと、口の周りの筋肉が発達するからハキハキとニュースを読むことができるわ。それに、だ液が歯をきれいにしてくれるから、口のなかはいつでも健康。白くてキレイな歯でテレビにうつることができるの。

よく噛んで食べると「味がよくわかる」「快便」

よく噛んで食べると「発音がはっきり」「むし歯予防」

他にも…よく噛んで食べることが、がんや肥満の予防につながることをわかっています。

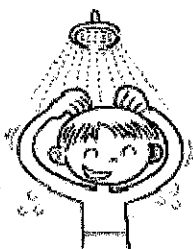
6月ほけんもくひょう

歯を大切にしよう

〈おうちの方へ〉

プールが始まる前に

18日(月)から水泳指導が始まります。健康診断(内科・眼科・耳鼻科)で「お知らせ」をもらった児童は、「治療連絡票」(「お知らせ」の下についています)を提出するまでプールには入れません。治療が継続する場合も『プール 可・不可・治療しながら可』の欄に医師に記入していただき、学校に提出してください。



アタマジラミ、まだまだご注意を！

前回のほけんだよりでお知らせしましたが、アタマジラミの報告が何件もあります。『頭がかゆい』と言ってポリポリとかいていたら頭をみてあげてください。フケのようなものが付いていて、それが簡単に落ちなければアタマジラミかもしれません。不潔にしているからというわけではなく、あらゆるところで感染する可能性があります。

遊ぶときに頭をくっつけあったり、帽子やくし・ブラシ、タオル等の共用等で移ることが多いです。学校でも注意をしていますが、ご家庭でもお子さんにお話ししてください。また、給食時に使用する白衣ですが、特に帽子については洗濯後、アイロンをかけてください。アタマジラミは熱に弱いです。

もし、見つかりましたら、薬局や皮膚科でご相談いただき、速やかに駆虫をお願いします。また、集団生活で接触感染の恐れがないとも限りませんので、学校へお知らせください。

その他、何かありましたら担任または、保健室 嘉山までご連絡ください。

身だしなみもチェック！！

爪が伸びすぎている人を多く見かけます。そして、その爪がかなり汚れています。週に一度、『爪切り曜日』を決めて切るようにしましょう。特に高学年の保護者の方は「もう小学生だから自分でやるでしょ…」とお考えの方がいいのではないのでしょうか。自分でできるのですが、やり方がわからない・やっけてもうまく切れず深爪…。保健室では「爪切りの使い方がわからない・やったことない」という児童がいました！ご家庭でお子さんに爪の切り方を教えてあげてください。大人が隣で見てあげながら「注意深く、慎重に」自分でできるようにしましょう。

また、ハンカチがポケットに入っていない児童を多く見かけます。給食の前に手を洗っているのですが、ズボンや服で拭いたりしている光景を見ます。ハンカチは、かばんではなく、ポケットに！おうちの方の「ハンカチ持った？」の一声ですいぶん変わってくると思います。

小学生時期の癖(良い癖も悪い癖も)が今後、一生身についていきます。小学生なのだから自分で考えて行動してほしいと思いつつも、保護者の方には気にかけていただきたいと思います。声のかけ方一つをとっても親子のコミュニケーションの一つとなりますし、このような積み重ねで将来が良い方向へ向かっていくと思います。(注意！声かけは朝、1回で良いと思います。何回も言っていると『うるさい！』と思われるのでからね。)

ハンカチ・タオルは
きれいかな？

ポケットに入ったままのハンカチや
何日もかえていないタオルかけのタ
オルをつかうと、せっかく洗った手
に菌がついてしまいます。

