

ほけんだより 6月

令和4年6月6日
日立木幼稚園・小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう。

6月は梅雨の時期です。梅雨は雨の日が多くなります。体調を崩しやすい季節でもあるため、3度の食事をしっかりとって、元気に生活しましょう。今月の保健だよりでは、健康診断結果と歯と口の健康を保つための方法についてお知らせします。

学校医による健診が終わりました



内科医・歯科医・眼科医の先生による健康診断が終わりました。感染対策のため、一番広い音楽室を使用して実施しましたが、どの学年も間隔をとりながら静かに受けることができました。歯科健診の結果、昨年度に引き続き、むし歯が大変少なく、学校歯科医の梶田先生からもお褒めの言葉をいただきました。しかし視力については、眼鏡が合わなかったり、遠いところが見えにくくなったりしている人が多くいる結果となりました。病院でくわしい検査が必要な人には医療機関受診のすすめを渡します。用紙を受け取った人は、おうちの方と一緒に受診しましょう。

保護者の方へ

令和4年度児童定期健康診断結果をご確認ください

本日、健診結果を健康ファイルに入れて配付させていただきましたので、ご確認ください。なお、健康ファイルは学校で保管し、卒業時にお返しいたします。健診結果をご確認後、表紙裏に押印のうえ、**6月10日（金）までに**学校へお戻しくくださいますようお願いいたします。幼稚園は、健康ファイルを作成していませんので、各ご家庭で保管ください。なお「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を後日お渡ししますので、早期受診・治療をお願いいたします。受診・治療された場合は、学校へご提出ください。

6月4日~10日は歯と口の健康週間!

よくかむことの効果			
肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

よくかむことはいいことたくさん! ひみこのはがいで覚えよう!

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音ははっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- いー 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気予防

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。学校歯科医の梶田先生からは、柔らかい食べ物ばかり食べていると下のあごが小さいままになってしまうため、永久歯が生える場所がなくなってしまい、歯並びが悪くなるというお話がありました。歯並びが悪くなってしまうと、頭痛の原因になったり、言葉をはっきり発音できない原因になったりしてしまいます。よくかむことは、体にとってよいことがたくさんあります。よくかむためにどうしたらよいか、おうちのひとと話し合ってみましょう!

思いを伝え合おう ~おうちの人とやってみよう~

Q かむ力をつけるためにはどうすればよいのだろう?

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。