

ほけんだより 6月

平成28年 6月30日
 国立市立国立第七小学校
 校長 森田 弘文
 養護教諭 高瀬 久乃

あめひ 雨の日には…



梅雨。うとうしい、ジメジメ、むし暑い…。聞くだけで体がだる～くなってしまいそうな季節でしょうか。でも、七小のみんなは元気いっぱい。力がありあまっているようです。さあ、その力をどこに使いましょう？ 校舎内を走り回るのはけがのもと。体を動かすだけでなく、心や頭を動かす力に試してみるのはいかがでしょうか？

体を動かさなくても、頭を使って精一杯考えていると、たくさん汗をかくんですよ。例えば、集中して将棋をしていると、座っていても汗がたらたら流れてきます。それだけ力を使っているということです。



雨の日には、頭を使って汗を流し、思い切り力を発散させましょう。

よくかもう！

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するから、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「発音をはっきり」「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。

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
 食べ物のかたち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

おうちの方へ

水泳指導が始まりました。水泳は、いつもの体育よりかなりの体力を消耗します。しっかり睡眠、しっかり朝食。体調管理を丁寧をお願いいたします。また、いつものことですが、爪が伸びていると思わぬけがにつながります。水泳指導のある日は特に、手足の爪の確認もよろしくお願いたします。

先週、健康診断が終わりました。提出物等のご協力をありがとうございました。結果がまとまりしだい健康カードをお返しいたします。もう少しお待ちください。