

ほけんだより



令和5年5月31日
青梅市立第五小学校

5月の中頃からだんだん暑くなり始めました。
しかし、まだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすい
時期です。こまめに休憩や水分をとって、熱中症の予防を
しましょう。(水筒・帽子・汗拭きタオルを御用意いただくと
安心です。)また、暑さに負けない体づくりには規則正しい生活
が不可欠です。夏を乗り切る体をつくるために、生活を1度見直す
よう家庭でも御配慮ください。

あつさにそなえよう



6月の保健行事予定

項目	日程	対象
内科検診	6月6日(火) 13:15～	1. 2年生
心臓検診 精密	6月26日(月) 15:10～	対象者 場所：市役所 保護者同伴
	6月28日(水) 15:10～	対象者 場所：市役所 保護者同伴
尿検査 3次	6月14日(水) 14:30～16:30	対象者 場所：市役所 保護者同伴
	6月15日(木) 9:30～11:30	対象者 場所：市役所 保護者同伴
歯科検診	6月15日(木) 8:30～	3. 4年生
眼科・耳鼻科 欠席者検診	6月13日(火) 15:10～	対象者 場所：市役所 保護者同伴
	6月23日(金) 15:10～	対象者 場所：市役所 保護者同伴

医療機関への受診が必要な場合は早めをお願いします。

保護者の皆様へ

5月は、お忙しい中「元気チェックカード」の取り組みに御協力いただきありがとうございました。今後も、生活リズムを整えて過ごせるよう御配慮ください。よろしくお願いたします。

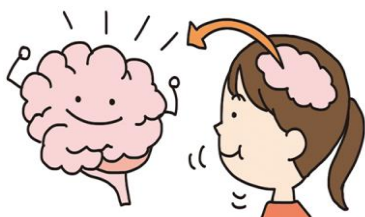
6月4日～10日は歯の衛生週間です！

よくかんで食べよう！ 目標 一口30回！

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく、やわらかくして飲み込みやすくするだけでなく、体についての大事な働きもしています。



脳を元気にする



かんであごを動かすことで脳にも酸素と栄養が送られます。

あごがじょうぶになる



歯並びも整い、はっきりと話せるようになります。

食べ過ぎを防ぐ



よくかむことで、脳が「お腹がいっぱい」と感じ、食べ過ぎを予防します。

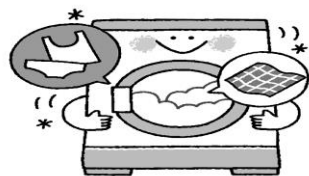
だ液がたくさん出る



だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口のよごれを洗い流したりします。

ジメジメした梅雨だからこそ！

意識しよう！！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーでからだの体や髪の毛をしっかりと洗う

6月1日（木）～8日（木）まで「はみがきカレンダー」を実施します。保護者の方もぜひ、お子さんの歯みがきの様子を御覧ください。よろしくお願いたします。

