

ほけんだより 6月

令和8年6月16日
手良小学校 保健室



梅雨入りしました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。一方で、じつは雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は、心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

歯と口の健康旬間が終わりました

1

子ども8020推進員育成事業

毎年4年生が取り組んでいる事業。学校歯科医の茂木智彦先生にかむことの大切さを教えていただいています。みんなでスルメをかんで記憶力テストにチャレンジ！



2

歯科衛生士さんによる指導

1・2・3・6年生が歯科指導を受けました。赤染もスムーズ！小学校3年生までは「仕上げみがき」が大切だということも教えていただきました。



3

全国小学生歯みがき大会

毎年5年生が参加している大会。全国だけでなく海外の小学生も参加しています。口の能力をチェックしたり、未来の自分のために毎日やることの大切さを学びました。



4

健康委員会による集会

「むし歯鬼から逃げ切ろう！」健康委員会VS全校児童で鬼ごっこをしました。つかまった人を助けるための〇×クイズも全員でがんばりました！



5

歯みがきすごろく

給食後の歯みがきでクラス全員がみがけたらサイコロを2回、半分以上の人がみがけたら1回振れます。今年度は1～4年生が同時に1位でゴールとなりました！



6

歯っピースマイルクラス写真

各クラスごとに、笑顔の写真、給食を食べている写真、歯みがき中の写真などを撮りました。7月の参観日まで玄関の黒板に掲示してありますので、ぜひご覧ください。



旬間は終わりましたが、引き続き、よくかんで食べる、食後のていねいな歯みがき、仕上げみがき、定期的な歯科受診等への取り組みをお願いいたします！！



プールが始まります！



いよいよ水泳学習が始まります。子どもたちが安全に楽しく活動するために、ご家庭での体調管理がとても大切です。

- 朝ごはんは必ず食べましょう
- 前日は早く寝ましょう
- つめを短く切りましょう
- 朝の健康観察をしましょう

保護者の皆様へ

暑い日や湿度の高い日が続きます。毎日水筒と汗拭き用タオルを持たせてください。登下校中の熱中症対策として、日傘を使用してもかまいません。また、胃腸炎も流行しやすい時季です。インフルエンザ等の感染症対策と同様、せっけんでの手洗い、きれいなハンカチで手をふく、体調が悪い場合は無理せず休養（早めの医療機関受診）をお願いいたします。



近くなっていませんか？目とモノの距離



近視にならないようにモノを見るときのポイントは30cm離すことです。

「知っているよ」という人も、気づかないうちに近くなっていませんか？

近視は成長期の間は進むと言われています。進んだ近視は自然に治ることはありません。近視にならない生活を送りましょう！

近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

味はどうやって感じている？



私たちは、食べ物や飲み物の味をどうやって感じているのでしょうか。味を感じるのは、主に舌です。舌には約10,000個の味蕾があり、味蕾の中に集まっている味細胞が、甘味、酸味、塩味、苦み、うま味の5つの味を感じ取っています。

これらの細胞が味物質をキャッチすると、神経を通して脳に信号が送られ、「甘くておいしい」「すっぱい」などの感覚として認識されるのです。

食べ物や飲み物のおいを感じる嗅覚も、「味」に深く関連しています。嗅覚と味覚など、体に備わった機能をフルに活かして、これからもおいしく食事をしたいですね！

7つのちがいをさがそう！！

