



# ほけんだより



百日草とツマグロヒョウモン(蝶)

令和6年5月31日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人でも、夏の暑さにはかなわないことを表します。気温・湿度が高くなってきました。去年は、水筒を持たせるが、あまり減っていないとの話を聞きました。こまめな水分補給を心がけながら、元気に毎日を過ごしましょう。

## 【6月の保健目標】

は  
歯を大切にしよう。



## 今年度の歯科健診結果

6月4日～10日は



むし歯がみつかった人	むし歯になりそうな歯がみつかった人	歯こうがついていると いわれた人

## よく噛むと何がいいの？

食事の時に「よく噛んで食べよう」と言われた経験が誰もあると思います。本校は、金曜日の給食目標が「口を閉じて30回噛む」です。ではなぜ、よく噛まなければいけないのでしょうか？

- ① 満腹のサインが脳に伝わり、食べすぎを防げる。
- ② 消化・吸収を助けて、いいウンチが出る。
- ③ 口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情豊かになる。
- ④ 脳の働きが活性化して、やる気スイッチ ON!
- ⑤ 唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる。



## 水泳学習が始まります

6月18日(火)より水泳学習が始まります。5月31日に「水泳学習前の健康調査」を配付しました。子ども達が安全に水泳学習ができるよう、ご協力をお願いいたします。提出メ切りは6月5日(水)です。

## プールの前の日にチェック

- 朝ごはんは食べましたか？
- 目・耳・鼻の病気はありませんか？
- よく寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 手足の爪は短く切っていますか？

