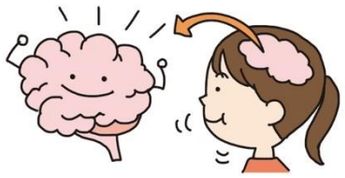
# すこやか　6月

雨の日が続く時期。ジメジメするし、外で遊べない…と嫌がる人もいるかもしれません。そんな時期に美しく咲くあじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水をたくわえていることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、かわいてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。
雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、元気に乗りきりましょう！

## もくひょう「ひと口30回」！　よくかんで食べよう

ものを食べるとき、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・やわらかくしてのみこみやすくするだけでなく、からだ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おくられます。

### あごがじょうぶになる

歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

### 太りすぎをふせぐ

よくかむことで、脳が「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを予防します。

### だ液がたくさんでる

だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれを洗い流したりします。

---

R５．６．１
佐倉市立西志津小学校
保健室

## 6月の保健目標

歯を大切にしよう！

## 「むし暑い」から「暑い!」へ…　夏はもうすぐ

## 熱中症にご用心

熱中症は、梅雨どき～梅雨あけの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨あけも、まだ体が暑さになれておらず、体温調節がうまくいきません。身体を少しずつ暑さにならしていきましょう。

## 熱中症予防のポイント

① こまめに水分をとる
② 外にでるときは、ぼうしをかぶる
③ バランスのよい食事をしっかりとる
④ 早ね・早起きをして、体を休める
⑤ 熱中症になりやすい日は、外出をひかえる
⑥ マスクをはずす

## 6月の健康診断♪

| 日にち | 項目 | 学年 | 気をつけること |
|---|---|---|---|
| １日（木） | 尿検査二次予備日 | ２３日にわすれた人 | 前日に尿検査セットをトイレに準備しておこう！ |
| ６日（火） | 背柱側わん症検診 | ５年 | 体そう服をわすれないようにしよう！<br>髪の毛が長い人はむすんでこよう！ |
| ７日（水） | 歯科健診 | ５年３組・４組<br>６年<br>スマイル | 歯みがきをわすれずにしてこよう！ |
| １６日（金） | 内科・運動器検診 | ２・４・６年 | 体そう服をわすれないようにしよう！<br>運動器検診の動きの練習をしておこう！ |
| ２１日（水） | | スマイル<br>１・３・５年<br>１６日の未実施者 | |