



# げんきいっぱい

平成29年度 No.4



6月は、梅雨の季節ですね。雨の日が多くなると、じめじめして、気持ちがすっきりしなかったり、身体面でも不調になりやすくなる場合があります。衛生面に気をつけて、十分に睡眠をとるなど、生活リズムを整えましょう。

## 【6月の保健行事】

1日(木)	体重測定(小)
2日(金)	体重測定(小)
5日(月)	体重測定(小)
6日(火)	体重測定(中)、運動器検診
7日(水)	体重測定(中)
8日(木)	体重測定(中)、よい歯を育てるコンクール
13日(火)	運動器検診
14日(水)	運動器検診
15日(木)	耳鼻科検診(2小低学年、高等部)
16日(金)	運動器検診
20日(火)	耳鼻科検診(2小高学年、1小、中学部)
21日(水)	運動器検診

高野口小学校で開催され、下記の児童(小学部)がきのかわ支援学校の代表として参加してくれます。

小1:白下部 翔介くん

小3:紫 隼柱くん



※視力検査、聴力検査、バイタルチェックを随時実施していきます。

## 保護者の皆様へ

感染症に関して、繰り返しのお願いです。

周囲の人にうつす感染症については、出席停止扱いとなりますので、必ず学校への連絡をお願いします。出席停止になるかどうか分からない感染症については、お手数ですが学校への確認をお願いします。児童生徒本人だけでなく、家族内で罹患者がした場合(本人が濃厚接触者の場合)等についても、連絡帳等を通じてお知らせ下さい。

感染性胃腸炎は「流行性嘔吐下痢症」や「ウイルス性胃腸炎」等と診断される場合もあります。診断名に関わらず、吐き気・嘔吐・下痢等で医療機関を受診した場合、周囲に感染するものかどうかを必ず確認するようにして下さい。

また、今月より学校でのプールも始まります。ウイルス性結膜炎等のようにプールを介してうつる病気の場合は、プールが始まる前に通院を済ませるよう、よろしくお願います。

が つ か が つ か は くち けんこうしゅうかん

# 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！！

歯と口の健康を守るために必要なこととしてまず思い浮かぶことは、食後の適切な歯みがきです。「食べたらみがく」ということは、授業での学習や、学校や家庭での日頃の声かけ等から、児童生徒に定着してきているように思います。これからも適切な歯みがきで歯と口の健康を守っていきましょう。

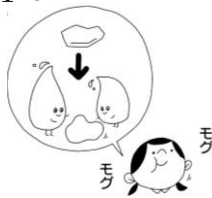
## ～しっかり噛もう！！～

歯と口の健康を守るために「噛む」ということも大きな役割を果たしています。歯科健康診断前に実施した、歯科保健調査において「食事のスピードが早い（噛む回数が少ない）ですか？」という質問に対し、50%以上の児童生徒が「はい」と回答していたり、日頃の給食の様子からも噛む回数が少ない児童生徒が多いという実態があります。

よく噛むことは①～⑥のように、良いことがたくさんあります。毎日の食事の中で意識するようにしましょう。

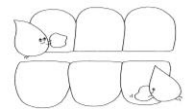
### ①消化を助ける

よく噛んで食べると、食べ物が細かくくだかれるだけでなく、消化液の1つである「だ液」がたくさん出て、消化を助けてくれます。



### ②むし歯を予防する

よく噛むことで口の中に出るだ液が、歯の表面の汚れを洗い流します。また、再石灰化といい、食事によりむし歯になりかけている歯を元の健康な状態に治してくれます。



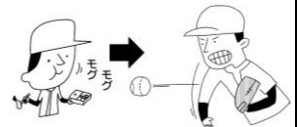
### ③食べ過ぎを予防する

食べ物を何回もよく噛んで食べることで、「満腹だよ」と脳が感じて、余分な食べ物が身体の中に入るのを調整してくれます。



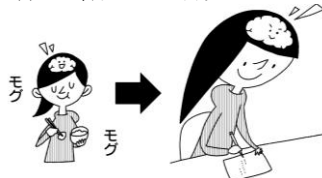
### ④力がアツする

よく噛んで食べると、歯や歯の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ表情も豊かになります。さらに、歯を食いしぼる力もアップして、運動能力の向上にもつながります。



### ⑤脳の働きが活発になる

よく噛んで食べることで、脳に流れる血液の量が増えて、脳全体の働きが活発になります。そのため、学習能力の向上にもつながります。



### ⑥食べ物がよいおいしくなる

食べ物を何回も噛んで食べていると、食べ物の色々な味を感じることができるので、食事をおいしく感じるができます。

