



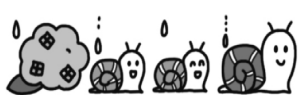
ほけんだより



いまいすみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和5年6月
おうちの方と
いっしょに
一緒に読みましょう

あつという間に春が終わり、季節は梅雨を迎えます。真夏のように暑い日もあれば、雨が降り気温が上がらないなど、日によって気温差があるので、体調を崩しやすくなりがちです。半袖に長袖の上着を重ね着するなど、快適に過ごせるように自分で調節できるようにしておきましょう。

今月からプールの授業が始まります。元気に楽しく参加できるように、しっかり体の調子を整えておきましょう。



けんこう しん だん つづ 健康診断が続きます！



じっし ひ 実施する日	けんさ 検査するもの	じかん 時間	たいしょうしゃ 対象者
6/1 (木)	じ び けんしん 耳鼻科検診	8:30	ぜんがくねん 全学年
6/6 (火)	にょうけん さ に じ 尿検査二次	あさかいしゅう 朝回収	じ たいしょうしゃ 2次対象者
6/9 (金)	ない か けんしん 内科検診 (有村先生)	13:20	2・5年
6/14 (水)	にょうけん さ じ 尿検査2次②	あさかいしゅう 朝回収	じ たいしょうしゃ 2次対象者
6/23 (金)	ない か けんしん 内科検診 (有村先生)	13:20	1・4年

しんがた 新型コロナウイルス感染症の対応について



令和5年5月8日から新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類に引き下げられ、学校保健安全法においても改正があり、出席停止の取扱いなどが変更となりました。

☆児童本人の新型コロナウイルス感染が確認された場合

- 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでが『出席停止』。
(発症日、症状が軽快した日の翌日を1日目とします。)
- 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をお勧めします。

☆濃厚接触者について

- 5月8日以降は濃厚接触者の特定は行われなくなったため、同居の家族が新型コロナウイルスに感染していても、児童本人の体調が悪くなければ登校可です。

☆発熱やのどの痛み、せきが出るなど、かぜ症状がある場合

- 無理して登校せずに休養することが重要です。「病欠」扱いとなります。
- 新型コロナウイルス感染症とアレルギー疾患等の症状を区別することは困難なため軽微な症状の場合では、一律に登校を制限することはありません。

今泉小では5月上旬から新型コロナ、インフルエンザ、溶連菌感染症などの罹患者がいました。冬に流行することが多いインフルエンザですが、学級休業になるくらい多く出ている地域もあります。発熱など疑われる症状がある時は、早めの受診をお勧めします。

6/4~6/10 はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

てにいれよう ながい 長生きチケット は 歯みがきで



はくち けんこう まも 歯と口の健康を守るためには、ただ はくち しゅうかん み つ 正しい歯みがきの習慣を身に付けることが大切です。

かがみ み 鏡を見ながらみがく	はくち けさき 歯に毛先をあてて、 1ほん ずつ 小さい チョコチョコ動かす	けさき ほそ 歯の細い歯ブラ シやフロスも使う	フツ 素入りの歯 みがき粉・毛先の 開いていない歯ブラシ	えんぴつの持ち方 で ちから い 力を入れすぎない
------------------------	---	------------------------------------	---	--

たくさんかんで食べる、こんなことがあります

おいしく 食べられる	にが から 苦みや辛みのある食べものでも、た くさんかんでいううちに、甘みが出て、 おいしく感じられます。また、舌にあ る味を感じる細胞が刺激されて、味わ う力が発達すると考えられています。
消化を 助ける	たくさんかむと、だ液がたくさん出 てきます。だ液と混ぜ合わされること で、食べものが消化しやすい形に変わ り、食べものの栄養分をしっかり体に 取り入れることができます。
食べ過ぎを 防ぐ	たくさんかんで、時間をかけて食べ ると、脳に「おなかがいっぱいになっ たよ」という信号がタイミングよく送 られて、食べ過ぎを防げます。肥満や 生活習慣病の予防にも役立ちます。
脳を 刺激する	食べものをかむときのあごの動きは、 脳への血液の流れを増やしたり、脳を 刺激したりします。そのことが脳の発 達を助けたり、脳の働きを高めたりす ると考えられています。
表情 ゆたかに	たくさんかんで、口を動かすことで、 あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、 口元がひきしまった、生き生きとした 表情になります。もっとすてきな笑顔 になれますよ。

「かむ」力って、
どのくらい？



ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には
40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力が
かかっているというデータがあります。

何回ぐらい
かめばいいの？



「ひとくち30回」を目標にしましょ
う。数えながらかんで食べているうちに、
だんだんかむことが身についてきます。