

ほけんだより



平成 28 年 6 月 15 日
横浜市立白根小学校
校長 持丸 隆一
保 健 室

これから暑さが増してきます。暑い時期こそ3度の食事をしっかりと摂り、睡眠や運動不足にも気をつけて暑さに負けず健康的に過ごしていきたいものです。水泳学習が始まりました。体調を整えて楽しく学習ができるようにしていきたいです。

水泳学習が始まりました。体調を整えて楽しく学習しましょう。

= 水泳学習の前に =



• すいみんをじゅぶんにとる。



• 当日の朝、体温を計る。



• 手足の爪を切る。



• 朝食をきちんととる。



• 入浴をして体をきれいにしておく。



• 病院へ相談する。

プールでの授業はいつもの体育の授業より体力を使います。また、普段と違った環境でからだを動かします。前日から当日にかけて体調を整えるために、生活の中で早めに寝る、朝食をきちんと食べるなどを心がけて、授業にのぞみたいものです。「プールカード」に体温の記入、捺印を忘れずをお願いします。

★お子さんとのスキンシップを兼ね頭髮の頭ジラミの点検をお願いいたします。頭ジラミが見つかった場合は、早めに皮膚科に受診してください。



第1回学校保健委員会

=今年度のテーマ=

～食べることとかむことの関係について考えてみましょう～

「よくかんで食べて発見しよう。味！音！」

- 1 <日時> 6月3日(金) 午後2時40分～3時30分
- 2 <場所> ランチルーム



内科校医石田先生、歯科校医藤澤先生、PTA保健成人委員の方々に、お忙しい中ご出席いただきました。また学校からは教職員、4年生以上各クラス代表2名、児童保健委員会代表者が出席しました。まず各クラスから給食時間に感じた音と味について発表してもらいました。その後内科校医石田先生や歯科校医藤澤先生よりよくかむと、どんなよいことがあるかお話をいただきました。

<給食をよくかんで発見した味について> (1年～6年)

- ・ごはん・・・甘い かめばかむほど甘くなった。お粥のようになった。
- ・肉じゃが・・・甘い
- ・おひたし・・・しょっぱい
- ・ピーマン・・・苦かったのが甘くなった。



<給食をよくかんで発見した音について> (1年～6年)

- ・おひたし・・・シャキシャキ、シャリシャリ、サクサク、最初シャキシャキ音がしていたが、だんだん柔らかくなって音がしなくなった。
- ・かつお・・・グニョグニョ
- ・磯香和え・・・シャキシャキ、中華和え・・・シャキシャキ、ごま酢和え・・・シャキシャキ
- ・しゃこと大豆の炒り煮・・・コリコリ、クニユクニユ、プニユプニユ

<児童保健委員会より> 卑弥呼の時代は食べ物が固く、現代より食べるのに時間が約6倍かかったようだ。よくかむと胃腸の働きをよくするなど、8つの効果があるといわれている。

<一口30回かむ練習をやった感想>

- ・いつも3～5口しかかんでいないから大変だった。
- ・一口30回かんだほうが健康になるから、これからちゃんとかもうと思った。



<内科校医 石田先生より> よくかんで食べると血流がよくなり、脳に刺激が行き渡り脳の働きがよくなる。よく唾液が出て免疫力が高まりバイ菌から守ってくれる。よくかんで食べて味や音の変化を楽しんでほしい。

<歯科校医 藤澤先生より> よくかむことで、においや味を感じることができる。一口30回目安にかむ。最初は前歯でかみ切る。→横の歯で小さくする。→奥歯ですり潰す。よくかむことは歯並びにも良い影響を与える。

<PTA 保健成人委員会の方より> 味や食感を楽しみながら食事をするのが大切だと改めて思った。これから歯ごたえのある素材を使って食事を作るようにしていきたい。

<教職員より> ・かむことよさを知ったので、三食食べる中で意識して食べていったほうがよい。

- ・給食は、調理員さんが一生懸命に作っていらっしゃるので味わって食べてほしい。
- ・音を感じる時最初は音がしていたが、よくかんでいると音がしなくなるのがわかった。楽しんで食べるのができた。

<学校長より> よくかむ人は歯がじょうぶで長生きをする。給食の一日のメニューの中で「これをかもう」と一品決めて、クラスで取り組んでほしい。