

ほけんだより 6月

令和4年5月27日
横浜市立帷子小学校
保健室

蒸し暑い日が増えてきましたが、子どもたちは元気いっぱい校庭を走り回っています。日頃より、水筒持参等、熱中症対策へのご協力ありがとうございます。

さて、6月には、以下の検診があります。内科検診が終了すると、今年度の健康診断は一段落です。7月中には、結果を記録した健康手帳を各ご家庭に返却いたします。ご確認ください。



1(水)	9:00~	耳鼻科検診	1・4年生全員 2・3・5・6年生希望者
9(木)	9:00~	歯科検診	1・2・3年生、個別級
10(金)	8:45~	心電図検査	1年生全員 未受診者等(個別にお知らせします)
16(木)	9:00~	歯科検診	4・5・6年
20(月)	8:45~	内科検診	1・2・3年生、個別級
29(水)	8:45~	内科検診	4・5・6年

歯科検診の日には、朝、いつも以上にいい歯みがきをお願いいたします。歯みがきが不十分ですと、むし歯と、食べかすの見分けが困難になる場合があります。ご協力よろしくお願いいたします。



保健室に届いた作品募集の案内をお知らせします。

ご興味のある方は、お気軽に養護教諭 岡本 までお問い合わせください。



歯の衛生に関する図画・ポスター、標語の募集について

目的：歯の衛生に関する図画・ポスター及び歯科保健啓発標語を募集し、優秀な作品を表彰することにより、学校歯科保健の普及啓発とその向上に資すること

主催：神奈川県教育委員会・神奈川県歯科医師会

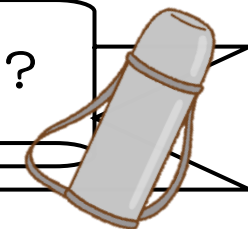
対象：県内の小・中学生

作品使用：① 歯科医師会などが発行する冊子の表紙など学校歯科保健啓発の目的での使用
② 最優秀作品の中から、ポスターコンクールなどへの県代表作品としての応募

締め切り：令和4年6月24日(金)

留意事項：ポスターのサイズや注意事項等、詳細は岡本までお問い合わせください

水筒の中身 お茶？ スポーツドリンク？



いつも水筒のご準備ありがとうございます。

子どもたちは、「氷がいっぱい〜」「冷たくておいしい!」「今日はポカリなんだ〜」と嬉しそうに水分補給をしています。さてこのように、暑い夏には大活躍するスポーツドリンクですが、実はかなり糖分が高いことをご存知でしょうか？

スポーツドリンク 1本飲んだらごはん半膳分？!

まずは、500mlのペットボトル1本に含まれるお砂糖の量を見てみましょう。



ポカリスエット	糖質33g	スティックシュガー 約11本分
アクエリアス	糖質23g	スティックシュガー 約8本分

こうしてみると、とても多いことがわかります。子ども(2~18歳)の砂糖摂取量の目安は、1日25g以下が望ましいとされていますので、1本全部飲み切ってしまうと、それだけでオーバーしてしまいます。

また、ポカリスエット500mlのカロリーは125Kcalで、これは、ご飯茶碗半分相当です。

スポーツドリンク なぜ甘い？



糖分が含まれていることで、腸から身体の中へ、すみやかに水分を吸収することができます。また、たくさん汗をかくと塩分が失われます。でも、塩だけを食べるなんてできませんよね。そこで、砂糖を加えて甘くすることで、失われたミネラルをおいしく補給することができるようになっているのです。

人体に必要な栄養を、すばやく、おいしく補給できるスポーツドリンクは、運動時だけではなく、風邪をひいたときや、食欲がないときにも最適な飲み物です。

水筒の中 何入れる？

お茶にもスポーツドリンクにも、それぞれの良さがあります。普段の水分補給は麦茶やお水、たくさん運動をするときはスポーツドリンク、など、じょうずに使い分けられるといいなと思います。



【参考、引用】

米国心臓学会(AHA)2016.8.22付 Circulation 誌掲載の勧告文
日本人の食事摂取基準(2020年版) /ポカリスエット公式サイト /アクエリアス公式サイト



かたびらしょうがっこうの みなさんへ

だんだん暑くなってきましたね。6月は、『梅雨』といって雨の多い時期です。雨の日は外で遊べないので、室内で安全に過ごしましょう。お絵かきやおりがみ、友達とおしゃべりや、室内で安全にできるゲームなど、雨の日ならではの楽しい遊び方をたくさん見つけてくださいね。



しかけんしん
歯科検診があります！

しかけんしん つぎ
歯科検診は次のようなことを調べます。

- ①むし歯がないか？
- ②むし歯があった場合は、きちんと治療されているか？
- ③歯ぐきの病気になっていないか？
- ④乳歯と永久歯との生えかわりが、うまく行われているか？
- ⑤正しい歯みがきができているか？



☆ふだんから朝の歯みがきを念入りにし、歯や口の中をきれいにし、登校してください。

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



しょくご
食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



あま
甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」といませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？



青葉雨

木々の青葉に降りかかる初夏の雨

五月雨

梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）

送り梅雨

梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン

小ぬか雨

弱く細かく降る雨、しとしと降る雨

白雨

夏の夕立

右の絵と、左の絵で、ちがうところが7つあるよ。さがしてみよう！

