

ほけんだより3月号

令和6年3月4日

海東小 ほけん室

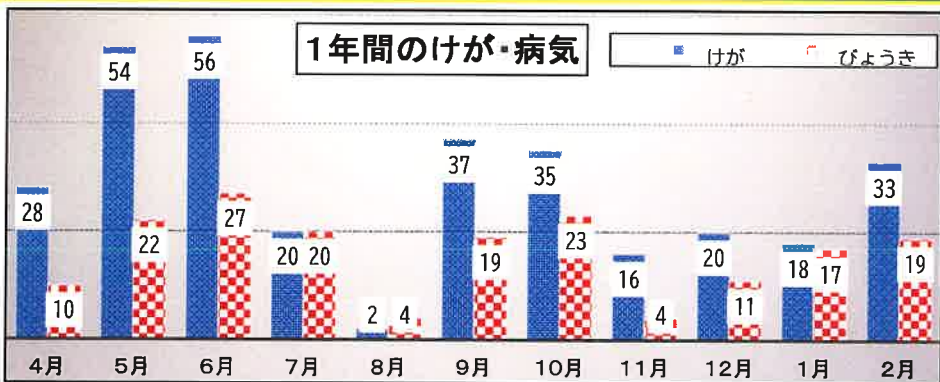


3月は、1年間の「健康のまとめ」をしよう!



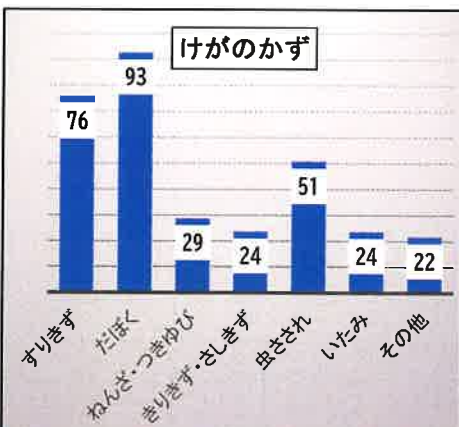
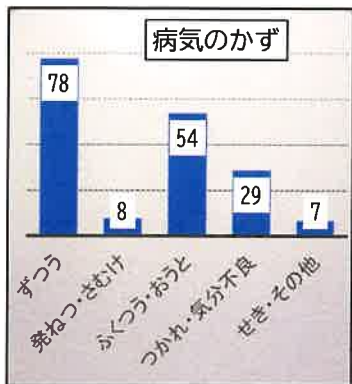
この1年間のみなさんのがんばりがよく見えました。インフルエンザに注意しながら、3月も勉強に運動にがんばりましょう。友だちとも協力して、1年間のいろいろなまとめをしましょう。

★けがや病気を予防しよう! (2月まで集計の数)



けが 319人、病気 176人(のべ人数)で、ひとり一人、およそ8.5回の利用でした。5月、6月、9月、10月、2月にけがや病気が多かったです。

スポーツ振興センター適用のけがは6件で、昨年より大きなけがは減りました。



★保護者のみなさまへ★

けがや病気の連絡へのご対応ありがとうございました。保健室では応急処置のみを行っています。ご家庭での手当や受診をしていただき、ありがとうございました。

★早ね、テレビ・スマホ・ゲームの時間をまもろう!

すくすく元気委員会が、5月～2月までの月に1回、「すこやかチェック」を行いました。その結果、時間をまもることがむずかしかったようです。遊ぶときは「何時まで」と決めてから遊ぶようにしましょう。

- ねる時刻をまもろう! (低学年9時、中学年9時半、高学年10時)
- 寝る1時間前に、テレビ・スマホ・ゲームをやめよう!



★よくかんで食べることは、こんなにいい!

みなさんは、食べ物を食べるときに、よくかんで食べていますか? また、苦手な食べ物も少しずつ食べていますか? 小さいときは苦手で、成長するにつれて好きになることもあります。少しずつ食べて、食べ物の栄養をいただきましょう。

あ



左右の歯でよくかんで食べると、あごをよくつかうので、顔のバランスがよくなる。

い



よくかむと食べ物がこまかくなるので、胃や腸のはたらきを助ける。

う



よくかむと、あごのうで血液の流れがよくなり、のうのはたらきを活発にする。

え



だえきがたくさん出るので、口の中がきれいになり、消化を助けえいようが体を元気にする。

お



よくかむと食べ物の味がよくわかり、おなかもいっぱいになって食べすぎをふせぎます。

※よくかむことで、食べられないものやあやまって口に入ったものがわかります。

★こんなことに気をつけよう★

「一口食べたらず30回かむ」、「口に食べ物があるときは飲み物を飲まない」、「水で食べ物を流し込まない」など、注意して食べるようにしましょう。