

ほけんだより 6月

+:++:+*+:+*+:+*+:+*+:+*+:+:
 天竜特別支援学校保健室
 令和元年6月7日号
 +:++:+*+:+*+:+*+:+*+:+*+:+*

5月25日に体育大会が行われました。とても暑い中でしたが、みなさんが一生懸命に競技に参加する姿は素敵でした。

さて、6月に入り梅雨の時期になりますね。朝晩の気温差が大きく、急に気温が上がって汗をかいたり、寒くなったりして気温の変化が激しくなります。衣服を調節したり、汗をかいたら着替えたりして、気温の変化に備えましょう。

も持ってる?

梅雨を快適に過ごすアイテム3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



ビニール袋

くつしたぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



～小学部・中学部の保護者のみなさんへ～

「水泳指導事前健康調査」を配付しました。6月17日(月)までに学級担任に提出してください。

すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまります

前の日までの準備はOK?

つめは切ってありますか?

耳のそうじをしましたか?

目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか?

夜は早めに寝ましたか?

今日は元気にプールに入れるかな?

朝ごはんを食べましたか?

健康観察をしましたか?

* 痛いところはありますか?

* 熱はありませんか?

* 調子の悪いところはありますか?

6月の保健行事
 6月12日(水) 3時間目 歯科指導 (小学部)



6月の保健目標：食生活について考えよう

1 朝ごはんは1日のリズムのもと

朝ごはんは体を温めて体温を上げたり、脳にエネルギーを補給したりして集中力を高めます。



2 健康のひけつは「1日3食」「規則正しく」

1日3食の食事は、1日に必要な栄養素やエネルギーを取るうえでとても大切。規則正しい食事は体のリズムを整えることにもつながります。

3 お菓子のめやすは1日200kcal



袋入りのお菓子は食べる分だけ取り出して食べましょう。お菓子からの1日のエネルギー摂取量のめやすは200kcalです。

よくかんで食べよう

よくかむ効果

消化がよくなる



脳が発達、活性化する



さまざまな病気を予防する
(むし歯、肥満症、がんなど)



発音が
はっきり
する



よくかむための工夫

一口の量を

を



味わいながらかむ



水や汁などで流しこまない



なぜ便秘にいいの？ 5つの秘訣

食物繊維はなぜいいの？

食

食物繊維は水分を吸収してちょうどいい固さのウンチを作ります。またウンチのかさを増やして腸のぜん動運動(ウンチを送る働き)を活発にします。

乳酸菌はなぜいいの？

乳

乳酸菌は腸の中の善玉菌。悪玉菌が増えるのを防いで、腸の働きをよくします。



水分をとるとなぜいいの？

水

水分が足りないとウンチが固くて、腸の中を移動しにくいのです。

運動をしたらなぜいいの？

い

いいウンチのために腸をコントロールするのは自律神経。運動をすると自律神経のバランスが整います。

ま

またストレスでぜん動運動が強くなりすぎるのも便秘の原因。運動はストレスを軽くします。

