

ほけんだより

NO.4

令和6年6月11日
府中町立府中東小学校
保健室（吉崎）

6月になると、熱中症指数が上がってきます。東っ子のみなさんは外で元気に遊ぶ人が多いので、毎日、帽子と水筒を準備しておきましょう。自分で熱中症予防ができるとういですね。



ほけんいいんかい とりくみしょうかい 保健委員会の取組紹介

保健委員会では、休憩時間、給食時間に換気と熱中症予防、手洗いについての放送をしています。

特に、1学期は熱中症予防と手洗いのポスターを作り、呼びかけています。

東っ子が健康ですごせるように願っています。



はくちけんこう 歯と口の健康「ひみこのはがいぜ」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では「かみかみメニュー」が出て、給食委員会さんがよくかむように、放送をしてくれていましたね。よくかんで食べるとどんなよいことがあるか知っていますか。キーワードは「ひみこのはがいぜ」です。

ひ	み	こ	の
まんぶくだ!! 			
は	が	い	ぜ

よくかむと、こんなよいことがあります。

どうして、こんなよいことにつながっているのか、

興味がある人は自分で調べてみましょう。高学年の

人は、友達と話し合ってみるのもよいですね。

一口30回かむことを心がけてみましょう。

- ひ・・・肥満予防
- み・・・味覚の発達
- こ・・・言葉の発達
- の・・・脳の活性化
- は・・・歯の健康
- が・・・がん予防
- い・・・胃腸が整う
- ぜ・・・全力投球