



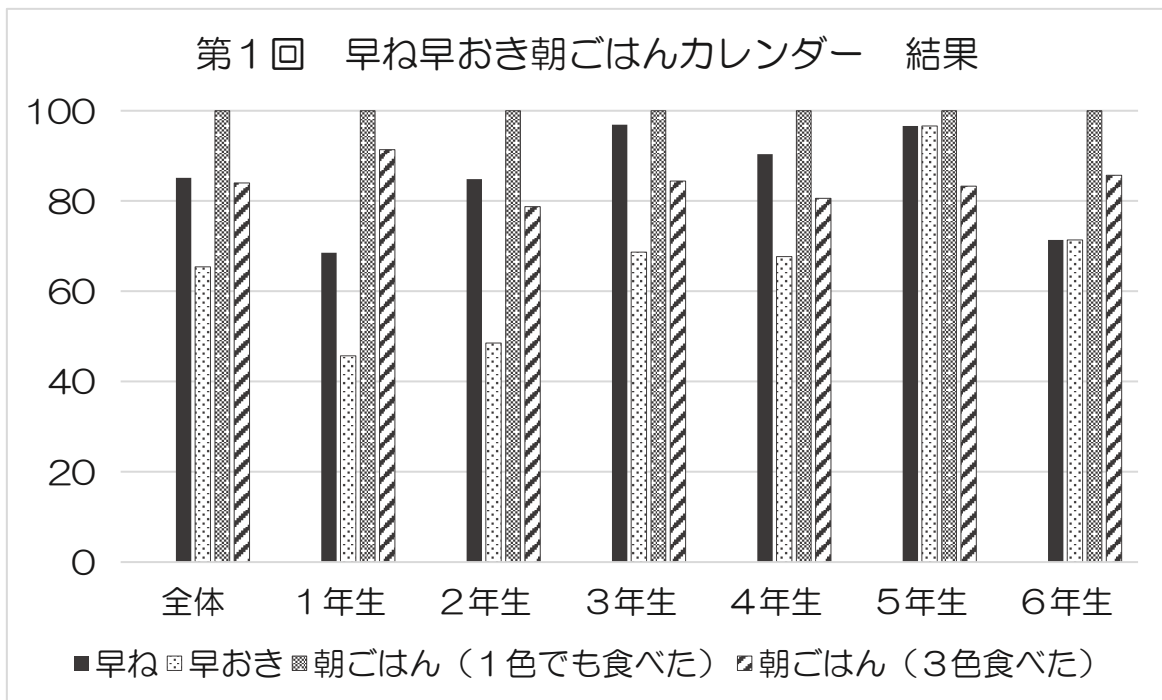
# ほけんだより

ほけんもくひょう  
6月の保健目標  
なつ けんこう かんが  
夏の健康について考えよう

令和3年6月2日  
海田町立海田西小学校 保健室

## 第1回 早ね・早起き・朝ごはんカレンダーの結果

早ね・早起き・朝ごはんカレンダーの結果、1週間のうち5日以上できた人の数を集計しました。全体では、早ね85.2%、早起き65.4%、朝ごはん（1色でも食べた）100%、朝ごはん（3色食べた）84.1%でした。



## カレンダーのふり<sup>かえ</sup>返し



○早ね早起きをしたら、元気に過ごせました。（2年 安保龍叶さん）

○最近、毎日朝ごはん<sup>た</sup>でサラダを食べるようにしたので、  
バランスよく食べることができたと思います。（4年 榎本陽さん）



○自分の立てた目標<sup>た</sup>を達成できてよかったです。早ね・早起き・朝ごはんカレンダーをやったことで、早くねて、早く起きることが習慣になりました。カレンダーが終わっても、続けたいです。（5年 御堂河内咲さん）

○ぼくは、休日の早ね・早起きで「起きるのがおそい」と思いました。それを直すためにも、しっかりねて、早く起きます。（6年 三戸翔太さん）





# くち かい め ぎ 1口30回を自指そう！ よくかむことの効果



## ★脳の働きを活発にする

かむときに、あごを開け閉めすることで、脳に酸素と栄養が送られ、脳の働きが活発になる。



## ★肥満を防止する

よくかむことで、満腹感が得られるため、食べすぎを防いでくれる。



## ★あごの筋肉・骨が発達する

あごが発達することで歯並びを整えたり、はっきり発音したりできる。



## ★だ液がたくさん出る

だ液には、口の中をきれいに保つ、消化を助ける、味を感じやすくするなどの働きがある。



## なんもん 何問できるかな？ O×クイズ

1 歯の表面は鉄よりもかたい？ O ・ X

2 むし歯は歯みがきで治せる？ O ・ X

3 だ液がたくさん出る人は、むし歯になりにくい？ O ・ X

4 私たちの歯は、1生のうち3度生え変わる？ O ・ X

5 起きている時より、ねむっている時の方がだ液が多く出る？ O ・ X



## 保護者の皆様へ ～定期健康診断について～

広島県への緊急事態宣言発令に伴い、以下の健康診断を延期いたしました。再開の目途がつかまりましたら、再度お知らせいたします。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

○眼科検診（全員）

○姿勢検診（4～6年生）

○歯科検診（全員）

○耳鼻科検診（全員）

○心電図検診（欠席者）

クイズの答え 1…O 2…X 3…O 4…X 5…X