

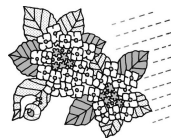
ほけんだより 6月



呉市立昭和北小学校 保健室

あじさいの花が美しい季節になりました。これから雨の日も多くなってくると思います。この時期はむし暑かったり肌寒かったりと気温の変化が意外に大きく、そのため衣服の調節がうまくいかず、熱を出したり、かぜ症状の下痢になったりしやすくなりますので、ふだんにも増して衛生管理や清潔面には十分気を付けましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう



ぜーんぶ 歯のおかげだよ！ 歯ってすごいね！！

- 朝、さわやかな笑顔で「おはよう！」…歯がないと上手に笑うことできないよ。
- 朝ごはんが今日もおいしい～…歯がないと上手に噛むことができず、食べ物の味を感じることができません。
- スポーツテストでいい結果が出た！…歯がないとここの一番のふんばり時に噛みしめることができず、力がわいてきません。

5年生が先日、全国小学生歯みがき大会に参加し、歯肉炎について学習をしました。

歯垢を取り除くことで、むし歯だけでなく、歯肉炎を予防することができること、歯垢を取り除くための歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方を学習をしました。4年生で歯肉炎は丁寧な歯みがきにより、自分で直せること学習していますが、再度、歯みがきの大切さについて学び、これからの生活に活かしてほしいと思います。



きらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ

奥歯のみぞ 歯と歯ぐきの境目
歯と歯のあいだ

ほかにも………

ひっこんでいる歯
飛び出している歯
抜けている歯 など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

鏡で確認しながら みがか順番を決める

………など、工夫をして歯をみがこう！

5月の「にこにこチャレンジ」の取組、ありがとうございました。

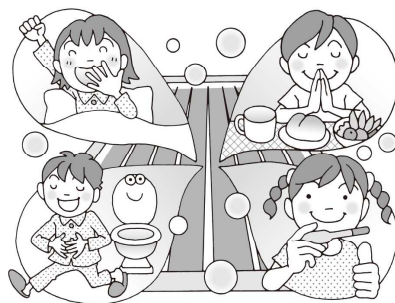
家族みんなでにこにこチャレンジに取り組んでいただき、ありがとうございました。今回も生活を見直すきっかけになったり、たくさんの気づきがあったりしたチャレンジになったようです。また、児童への温かい声掛けもありありがとうございました。「おうちの方からのひとこと」を一部紹介します。

【おうちの方からのひとこと】

- こうやって自分のことを知ることが大切だと思います。
- いつもただテレビを見ていたけど、目標をもって行動するときちゃんと守れていてすごいと思った。。
- 早寝がきちんとできたので、朝スムーズに起きることができていた。
- テレビやゲームの時間を減らすことが難しいなと感じた。にこチャレを機に家族で意識したい。
- 意識して全てのことに取り組めた。特にアウトメディアを守って、家族でカードゲームをしたり、一日の出来事を話したりして、楽しい時間が過ごせた。
- にこチャレをすることで、規則正しい生活・食事を親子で意識することができた。
- 朝早く起きるために寝る時間を意識していた。そうすることで夕方～夜の過ごし方に変化が見られ、テレビを見る時間も自然と減った。
- 朝ごはんも一緒に3色をそろえるのも楽しかったね。
- チャレンジがあることで声かけもしやすく、本人も意識して取り組むことができた。
- 自分でどうしたら守れるか考えていた。よいきっかけだと思う。



	早寝	アウトメディア	朝食
1年	87.4	88.9	82.3
2年	84.2	84.2	78.8
3年	94.0	89.3	82.4
4年	85.0	84.1	72.0
5年	95.3	92.4	92.7
6年	95.9	92.3	86.5
全体	90.3	88.3	82.1



今年度の重点目標の「早寝・早起き・アウトメディア」と「バランスのよい朝食」の中では、「バランスのよい朝食」が一番難しかったようです。朝食は一日のエネルギー源であり、とても大切な食事です。

これからは水泳指導も始まります。にこにこチャレンジは終わりましたが、引き続き、「早寝・早起き・アウトメディア」や「バランスのよい朝食」など生活習慣を整えられるよう、ご家庭でも声掛けをお願いします。

免疫力を高めるためにも… 生活習慣を整えよう！