

# ほけんだより



No.5

2024/6/12

池田小学校 保健室

イラスト引用元：「健」2024年6月号

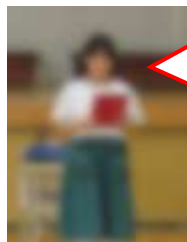
そろそろ梅雨入りの季節ですね。雨がつづくといよいよと暑く体がだるくなったり、なんとなく気分も落ちこみやすくなったりする人もいます。そんなときは無理をせず、心と体をゆっくり休める時間を作ってみてくださいね。また、今週から水泳学習もはじまります！健康・安全に気をつけて、今年もプールを楽しみましょう。

～今月の保健目標～

## 歯と口の健康を考えよう！

6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせて、6月3日～7日を池田小歯と口の健康週間とし、委員会児童と協力としてさまざまな啓発活動をしました！

## 歯と口の健康集会を開きました！



みんなで楽しく歯と口の健康について学びましょう！



ねようと思って歯みがきをしたあとだけど、あま～いおかしが食べたくなっちゃった！

歯に悪いとわかっていても、ついついやってしまいがちな「あるある」を集めて、みんなにも考えてもらいました。

こんなときどうする！？

おかしはがまんしてねるよ！

1こくらいと思ってついつい食べちゃうな～

ねる前にあまいものを食べて、歯みがきをしないと、ねている間に口の中でむし歯菌が増えちゃうよ！みんなもねる前のあまいおかしは気をつけようね！

健康委員会さん、おつかれさまでした！広報委員会さんもおつかれさまでした！ポスターを作ってくれ、運営委員会さんも司会をしてくれました。みんなで協力して大成功でしたね！！



## 歯に関する保健指導を実施しました！

池田小歯と口の健康週間に、全学年で歯と口の健康について学習しました！どの学年も一生使う大切な歯を守るために自分は何ができるか、一生けん命考えることができました。今回の学習で学んだことをこれからの生活でぜひ実践していきましょう！

### 1・2年生「むし歯になるわけ」



どのようにむし歯ができるか、スライドを見ながら勉強しました！むし歯の原因になる歯垢がどんなところにたまりやすいか鏡でチェックし、その歯垢をとるための上手な歯みがきの方法を実際にみんなでやってみました！上手な歯みがきでむし歯を予防しましょう！



### 3・4年生「かむことの大切さ」



よくかむとどんないいことがあるのか、実際に白ごはんを30回以上かんでみて確かめました！本来のおいしさを感じられること以外にもよくかむことが全身の健康につながることに気づくことができました。よくかむために自分ができる作戦を立てたのでこれから実践していきましょう！！



### 5・6年生「歯周病の予防」

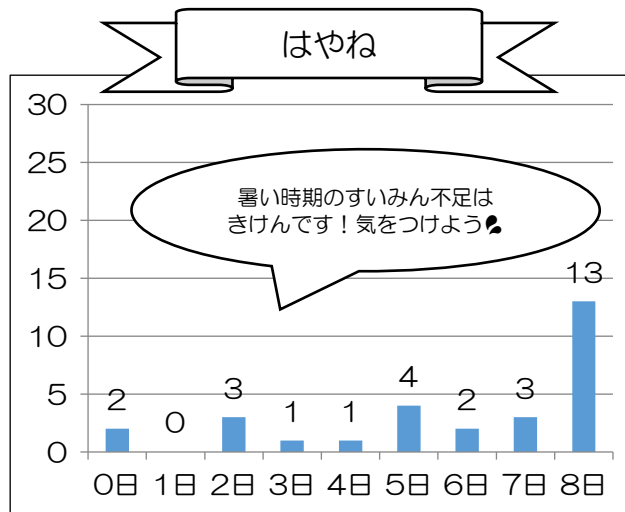
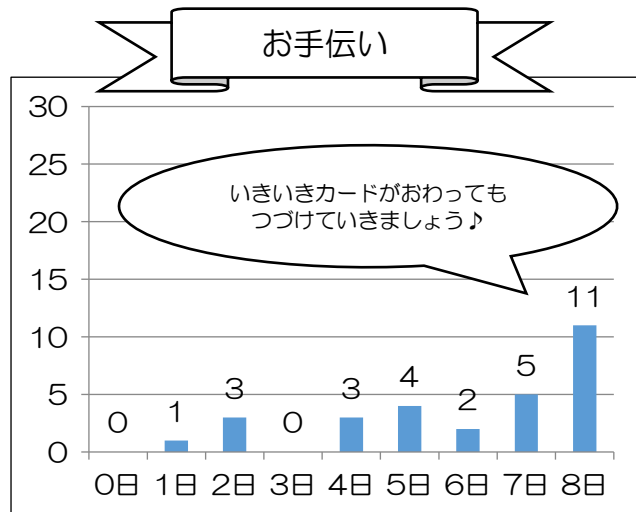
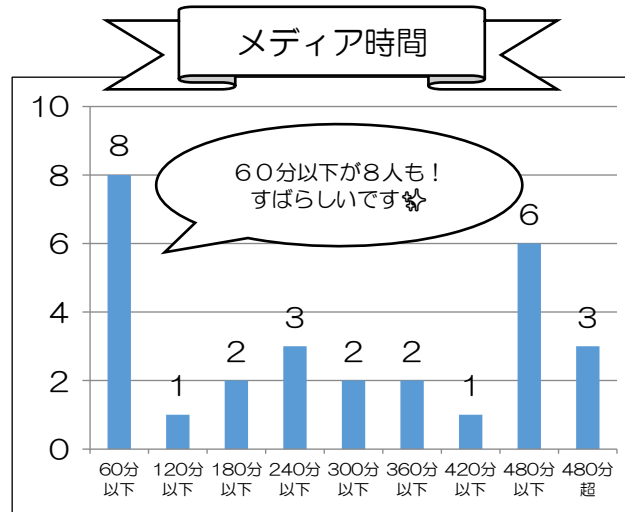
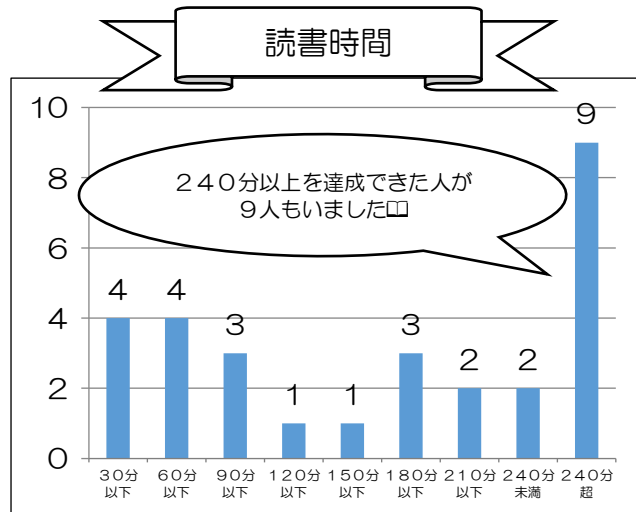
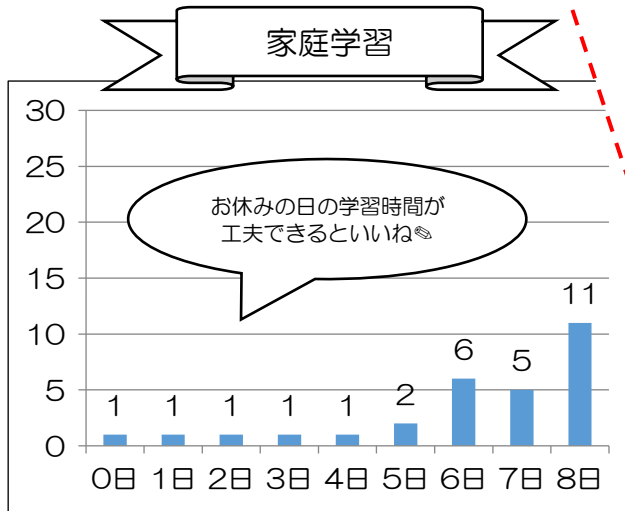
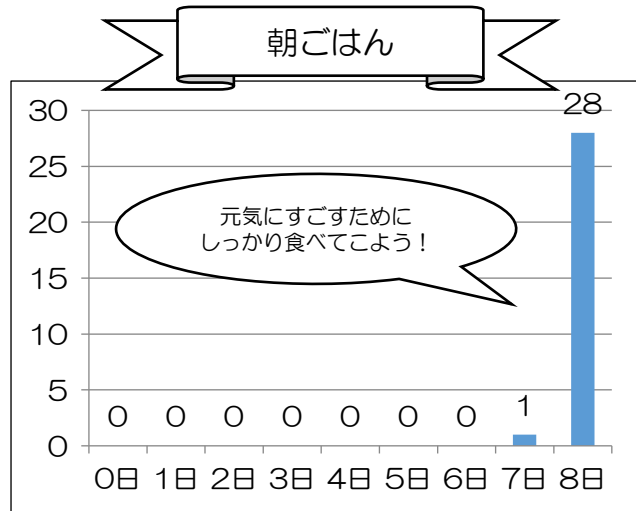


歯を失う原因第1位である歯周病について、原因や予防方法について学びました！健康な歯肉と歯肉炎の歯肉を比べてどっちをさがし、自分の歯肉の状態も鏡でチェックしました。ポイントをおさえた上手な歯みがきの習慣を今のうちに身につけておこう！



# いきいきカードの結果

5月21日～28日は今年度はじめてのメディアコントロール週間でした。結果を下の表にまとめています。お家の人と一緒に振り返ってみましょう。



みんなのすてきな振り返りを紹介します!



テレビのじかんをいつもよりみじかくできた。

メディア0分のめあてだったけど、0分にできてよかったです。

〇の数がへったけどめあてに書いたことができたのでよかったです。  
 今回(メディア時間)ギリギリだったので、  
 毎日少しずつへらしたいなと思いました。  
 まず早ねや家庭学習をパーフェクトにしたいです。

読書がんばったらメディアの目標時間を守る事ができた。

## ◎すばらしいポイント!!◎

メディアを60分以下にできた人の中でノーメディア(メディア時間0分)の人が4人もいました! とってもすばらしいです! どんなふうがんばったのか、ノーメディアのコツをぜひみんなにも広めていってくださいね(\*^~\*)

## △あとちょっとポイント!!△

はやねが守れなかった人が多かったようです。暑くなってくる時期にすいみん不足だと学校で勉強に集中できなったり、けがにつながったりしてしまいます。9時間すいみんができるように、起きる時間、ねる時間を考えて十分なすいみん時間をとりましょう。



～ 保護者の方へ ～

平素より学校保健活動へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。本日、今年度の定期健康診断の結果を記入した「わたしのけんこう」と歯科検診の結果のお知らせを封筒に入れて配付しております。お子様と一緒に健康状態や成長の様子について見ていただけたらと思います。また、治療指示書をお渡しさせていただいている方は、早めに医療機関を受診していただき、結果を学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。

暑い時期になりましたので、水筒や汗ふきタオルなどのご準備をよろしくお願いいたします。