

ほけんだより 11月

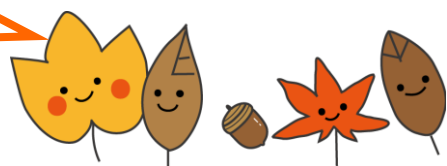
萩野台小学校
H30. 11. 1

先日の校内マラソン大会では、みなさんのがんばる姿にとっても感動しました！あきらめずに最後まで走り切り、自分の心の強さに自信がついた人も多いのではないのでしょうか。秋も深まり、寒くなってきましたね。かぜ気味の人も増えてきています。かぜ予防の基本である手洗い・うがい、そしてきそく正しい生活を心がけましょう！

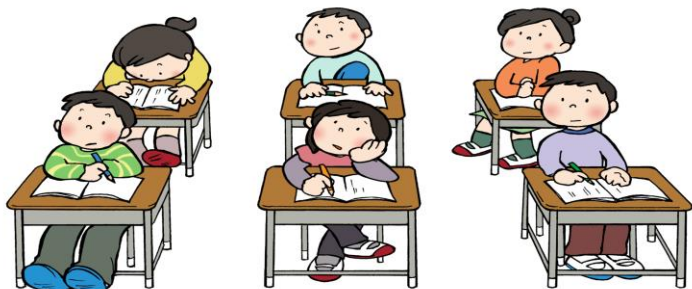


11月の保健目標

- ☆姿勢を正しくしよう
- ☆歯みがきをしよう



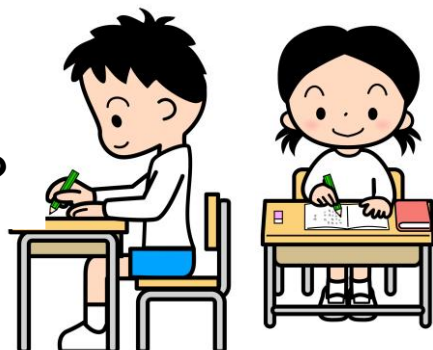
正しい姿勢をしているのはどの子かな？



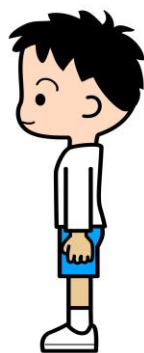
みなさんわかりますよね！右下の男の子が正しい姿勢をしています。みなさんは正しい姿勢ができていますか？

<正しい姿勢>

あしはペタン
せなか
背中
おなかと背中に
グーひとつ



た立つときも
せなか
背中
はピン！



よい姿勢は見た目が美しく、勉強にも集中できて良いことだらけです

11月8日は『いい歯の日』



むし歯になりやすい度をチェック！

ひとつでも当てはまったら、気をつけよう！

- 甘いおやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を、ほとんど毎日飲む
- 歯みがきの回数は、一日に一回以下
- かむ回数が少ない（1口30回未満）

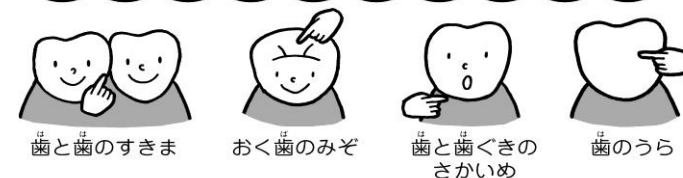


チェックがついた人は・・・

- ☆甘いおやつや飲み物のとりすぎに注意しましょう！
- ☆歯みがきは1日3回、食べたらずぐにみがきましょう！
- ☆よくかむとだ液がたくさん出てむし歯予防になります。よくかんで食べましょう！

歯みがきをするときは、とくにこの部分に注意してみがこう！

みがきのこしが多いのはこんなところ



現在、むし歯の治療が完了しているのは18人中14人です。治療がまだの人は、むし歯が進行してしまう前に、歯医者さんに行きましょう！

かぜ予防で大切なのは？



手洗い・うがい

休み時間の換気

十分な睡眠

栄養バランスのとれた食事

☆「ヒミツの行動」で、いいこといっぱい！元気いっぱい！

〇〇くんは、最近「あること」を始めて、良いこといっぱい。
「もっと早くすればよかった」って言ってます。
さて、「あること」とはいったいなんでしょう？

その① 食べすぎるのがなくなったよ

〇〇くんが始めたヒミツの行動はなにかな？

すごく簡単でだれでもできることだよ

その② 食事がもっとおいしくなったよ

その④ むし歯もないよ

その⑥ 運動も力いっぱいできるよ

その③ 前より勉強に集中できるようになったよ

その⑤ いろいろちがでるようになったよ

その⑦ 表情が豊かになったって言われるよ

“あること”は

なぜ その① 脳が「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません

なぜ その② だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります

なぜ その③ かむ運動が脳の活性化を促します

一口30回以上かんで食べることにしよう！

なぜ そんなにいいことがあったのか、1つずつヒミツを見よう！

なぜ その④ だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります

なぜ その⑤ 食べたものを消化するはたらきがよくなります

なぜ その⑥ ぐっと歯に力が入るようになります

なぜ その⑦ 口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます

よくかんで食べることは、むし歯予防以外にもたくさんいいことがあるんですね！
みなさんも『ヒミツの行動』をはじめよう！

保護者の皆様へ

<視力検査結果について>

10月に視力検査を行いました。以下の児童には、結果のお知らせを出しました。

- ・視力が初めてB以下になった児童
- ・4月の検査後、未受診の児童
- ・4月の検査後に受診したが、受診時よりも視力が下がった児童
- ・4月の検査後に受診はせず様子を見ている児童

※受診が必要な場合は、お早目の受診をお願い致します。
※結果のお知らせの用紙は受診されない場合でも学校に提出をお願いします。

<津幡町役場 健康推進課からのお知らせ>

歯の健康フェスタについて

日時 11月11日（日）9時～11時30分（8020表彰後、開始予定）
会場 町福祉センター
内容 歯科検診・相談、フッ素塗布、8020表彰、清涼飲料水等の糖分量掲示、学校の歯科保健に関する取り組み展示等