



ほけんだより



令和6年7月8日(月)

大良小学校 保健室

文責 加茂

連日、猛暑が続いていますね。これから梅雨が明けると、また一段と暑くなります。日ごろから運動をして体力をつけておくこと、「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をすることを心掛けて過ごしましょう。また、生活リズムを見直し、睡眠や朝ごはんをしっかり摂り、体調管理に気を付けましょう。

先月の欠席者数*感染症情報

延べ数(人)

目指せ、欠席0人!

1・2年生	3・4年生	5・6年生	合計
1	3	2	6



*6月は、感染症の流行はありませんでした。

*欠席理由としては、発熱や嘔吐がありました。

*引き続き、ご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

～5、6年生 食育指導の様子です～



6月20日(木)、5、6年生に「生活習慣病を予防する食事のとり方を知ろう」という題材で食育を行いました。

指導してくださったのは、西部給食センターの栄養教諭、濱口純子先生です。

健康によくない生活の積み重ね(例えば・・・野菜不足、おやつとりすぎ(塩分、糖分、脂肪のとりすぎ)、運動不足)は生活習慣病を引き起こすことや、予防するには今から望ましい食事の仕方を身につけることが大切であることを学びました。

健康的な食事をした人とそうでない人では、朝の体の調子が違ってきます。

また、食べすぎたり、脂っぽいものをたくさん食べたりした人は、体調を崩しやすいです。



○毎日食べている給食は成長や健康増進のために考えられた食事であり、健康的な食生活の参考になることを学びました。

○料理カードを使って自分なりの健康的な献立を考えてみましたね♪

また持ち帰って、おうちの方にも献立を考えてもらいました★

ランチルームに掲示していますので、ぜひご覧ください♪



～ブラッシング教室の様子～



1、2年生

「生えはじめの大人の歯を知ろう(6歳臼歯)」

「歯ブラシの向きを変えながら上手に磨こう」



5、6年生はリキタケ歯科医院のみなさんに、1～4年生は養護教諭が発達段階に応じてブラッシング指導を行いました。どの学年も染め出し液を使って、赤く染まったところはどこか、みがき残しはどこかを確認しました。そしてどんな磨き方をすると汚れが落ちるのかを学びました。



5、6年生は

「歯垢や歯肉炎を予防するために正しく磨こう」

「定期的に歯科医を受診しよう！」



3、4年生

「歯の生え変わりの時期に正しく丁寧に磨こう」

「歯ブラシの場所(つまさき・わき・かかと)を上手に使おう！」

ブラッシング教室後のアンケートで、保護者の方から“ひとこと”を頂いたので、紹介します！とても良い“ひとこと”がたくさんありました！ご協力ありがとうございました★

*「歯みがきは?」と聞くと逃げていきますよね。今度からはきちんと歯みがきしてください。

*朝は歯みがきするように言うのですが、なかなかしがりません。今回のブラッシング教室で歯みがきの大切さをわかってくれたらいいなと思います。

*テレビを見ながら歯を磨いたりするので、集中して磨いてほしいです。

*ブラッシング、糸ようじ、洗口液を使っていつもしっかり磨いています！

*仕上げ磨きを最近していないので、週1はしないといけななと思いました。



「ながらみがきが多いので、歯みがきに集中してほしい！」との“ひとこと”が多数ありました～！

★学校歯科医の力武先生から助言をいただきました。ご家庭でも参考にしてください。

⇒○小学校3年生までは、週1回程度、仕上げ磨きをすることをおすすめします。

○1日1回は、10分程度しっかり磨く時間を取りましょう。1本1本丁寧に磨くとそのくらいかかります。

○しっかり噛んで(1口30回程度)、虫歯を予防しましょう。顎も鍛えて歯並びをよくしよう。

○ブラッシングと合わせて、フロス(糸ようじ等)も取り入れてみましょう。

○歯みがき粉はつけすぎ注意です。それだけでスーッと口の中がさわやかになり、磨いた気分になります。しっかり磨けてないことが多いです。

*「夏休み直前号ほけんだより」発行予定です。7月の保健目標は「夏を元気に過ごそう」です！