



けんこう 健康チェック(せいけつチェック)

めざせ! かなぶさっこ26人のパーフェクト!

けっか ~1月の結果~

3学期に入り、ほぼパーフェクトという日がふえてきました。そして、1月はかなぶさっこ26人全員がつめ、ハンカチ・ティッシュの両方でパーフェクトになりました。昨年度から始まった健康チェックですが、かなぶさっこ全員がパーフェクトになった日は初めてです。これからも、続けてほしいと思います。



達成! かなぶさっこ26人パーフェクト!

1月20日



金房小パーフェクト達成回数(1~4年生3回実施、5・6年生2回実施)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ハンカチ・ティッシュ	3	3	3	3	1	1
つめ	2	2	3	3	2	1
どちらもパーフェクト	2	2	3	3	1	1

金賞 3年生・4年生

銀賞 1年生・2年生・5年生

銅賞 6年生

よい歯の表彰

ぼしょう がん歯り賞 3年 Y.Tくん NKさん

なるべくたくさんの人に賞状をわたしたいと思っています。治療が終わったら、学校へお知らせください。



歯みがきカレンダーパーフェクト(毎日3回みがく)達成

4年 R.Yくん 5年 A.Nさん 6年 M.Sくん
冬休みは3人がパーフェクト!あと1日でパーフェクトという人がたくさんいました。

冬休みの歯みがきカレンダーから

この冬休みは、長い休みでも、しっかりみがくことができた人が多かったようです。夏休みの結果と比べると3回みがいた日の割合もふえてきました。みんなのめあてや感想もすばらしいものがたくさんです。いくつか紹介します。

みんなのめあて

- 食べ物がはさまりやすいところを細かくみがく。(3年)
- 毎日3かいみがいてぜんぶ赤にそめて、はをつるつるにする。(2年)
- 冬休み中はとくにいていないに歯の裏側までみがく。(6年)

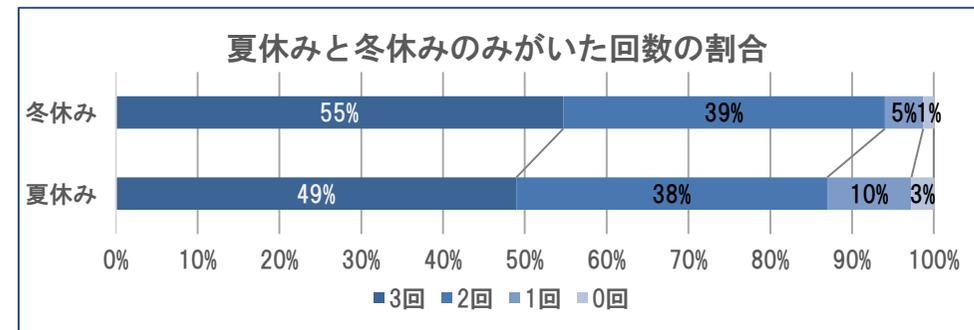


みんなの感想

- 工夫してみがきにくいところをちゃんとみがけたから、よかったです。(3年)
- こんどはぜんぶあかにそめられるように、がんばります。(1年)
- 歯も体の一部なので、これからもむし歯にならないよう、しっかりと歯をみがきたいです。(6年)

おうちのひとから

- 毎日3回みがくように声をかけ、みがいてないことがなくなるように、声をかけ続けたいと思います。
- 歯の大切さを考えていていないにみがいてください。
- 全部赤になることが当たり前!

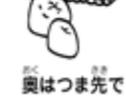


3学期はさらにレベルアップ!

前歯のみがき方



裏はかかとで



奥はつま先で

左右はわきで



まん中はわきで



手前はかかとで

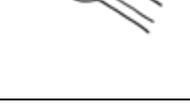
つま先



わき



かかと



歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使い分けて、みがこう!



かなぶさしょう けんこう 金房小の健康

ふゆやす は かんぶさしょう けんこう かなぶさしょう けんこう かなぶさしょう けんこう
冬休みの歯みがきカレンダーと一緒にいった2015年の反省より、かなぶさしょうの健康課題を調べてみました。みんなそれぞれ、できていたこと、できなかったことがあったと思います。昨年の反省を生かして、2016年も元気にすごしましょう。



よくできていたところ ベスト3

	はい	いいえ
のどがかわいたときは、あまいジュースではなく、お茶や水、牛乳を飲むようにした。	96%	4%

よい心がけですね。ちなみに、スポーツドリンクも砂糖がたくさん入っているので、飲みすぎには注意です。

	はい	いいえ
家族や友達となかよくすごすことができた。	96%	4%

たまに兄弟げんかをしてしまうこともあるかもしれませんが、みんななかよく過ごせましたね。これからも、友達や家族となかよくすごしましょう。

	はい	いいえ
毎日元気に遊んだり、運動したりして体を動かした。	83%	17%

冬でも外で半袖になって遊んでいたり、終りの時間になっても業間マラソンを続けていたり、みんないつも元気で活発ですね。これからも元気に運動しましょう。

あまりできていなかったところ ワースト3

	はい	いいえ
好き嫌いせず、なんでも食べることができた。	52%	48%

いろいろな種類のものをバランスよく食べることが、体の成長にはかせません。きれいと思っていたけど、食べてみたらおいしいものもあるかもしれませんよ。レッツ トライ！

	はい	いいえ
ハンカチ・ティッシュを忘れずに身につけた。	52%	48%

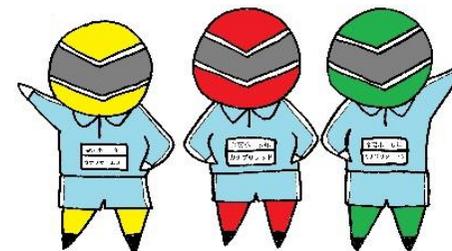
みんなの手あらいの様子をみていると、「ハンカチは教室〜♪」「ハンカチ忘れたー」と手をブラブラ。せっかく持ってきても、使いたい時にないという意味がありません。ハンカチは自分を守ってくれるものです。しっかり身につけましょう。

	はい	いいえ
ゲームは時間を決めて、やりすぎないようにした。	57%	43%

ゲームは、ついつい長くやっけてしまいがちですね。ゲームのやりすぎは、実は脳にも目にもよくありません。スマートフォンやパソコンも同じです。おうちの人とルールを決めてやりましょう。

2016年の健康目標

- ◎ 毎日ていねいに歯をみがく。(2年男子)
- ◎ ハンカチ・ティッシュをわすれない。(1年男子)
- ◎ ていねいに時間をかけて歯をみがく。(5年女子)
- ◎ 早寝早起きをしっかりしたい(4年男子)
- ◎ むし歯にならないようにする。手洗いうがいをする。(5年男子)
- ◎ 楽しい学校生活にします。なわとびは5回とびたいです。(1年女子)
- ◎ まだたりないことを進んでやる。手あらいうがいをする。10時までにはねる。(4年男子)
- ◎ かぜをひかないように予防をしっかりと、健康な毎日を過ごしたいです。(6年女子)
- ◎ 早寝早起きがんばって、ゲームの時間をきめて健康にすごしたいです。(5年女子)
- ◎ ゲームの時間をきめてあそぶ。まだ、1日も休んでいないので、3学期も休まないようにしたい。(2年男子)
- ◎ ハンカチ・ティッシュを忘れない。(6年男子)
- ◎ 運動をたくさんして健康にする。(3年男子)
- ◎ 2015年のできたことを続けたい。(6年女子)
- ◎ 毎日早くねるようがんばりたいです。(4年男子)
- ◎ 朝早く起きて、ご飯を食べるようにしたいです。(5年男子)
- ◎ 6時に起きる。10時前にはねる。(6年女子)
- ◎ 帰ってから少しでも運動する。ハンカチ・ティッシュ・つめをしっかりとやる。きれいなものをひとつでもいいから食べる。(3年女子)
- ◎ すききらいせずになんでも食べられるようにする。家族ともっと仲良く過ごす。(6年女子)
- ◎ 早寝早起き朝ごはんを忘れずにしっかりと生活リズムを作る。(6年女子)
- ◎ 休まずに元気に学校に行くことと、元気に勉強や楽しく遊ぶこと。(4年男子)
- ◎ やっぱりすききらいをなくしていないので、もっとがんばりたいです。(5年女子)
- ◎ ハンカチ・ティッシュを忘れることがあるので、忘れずにポケットに入れておきたいです。早寝早起きをして、バランスのよい食事をして、てきどな運動をしたいです。(6年男子)



カナブサレンジャー
2016年も活躍予定！