ほけんだより 11月

小高区４小学校
No. 9
Ｈ３０.１１.８

11 月の保健目標
正しい姿勢を
心がけよう

あっという間に秋が過ぎ、季節は冬へと向かおうとしています。

今週末には校内走ろう会が予定されており、毎日はりきりタイムや体育の時間に持久走の練習に励む児童の姿が見られます。お子さんの疲れがたまっている様子はみられませんか？

全校でよい歯を目指そう！～11 月 8 日は何の日？～

今日 11 月８日は「いい歯の日」に定められています。保護者の皆様のご協力のおかげで、児童のむし歯の処置率は現在、65.5%となっています。また新たなむし歯を作らないように、日頃の歯みがきや食生活に留意するよう指導していきますので、ご家庭でもお声かけをお願い致します。

学年全員が処置を終えている２つの学年には、先日「歯ッピー学年賞」を贈りました。

また、現在治療中の人もいるかと思いますが、治療が終わっていない人には再度、「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を配付致します。治療が完了したら、学校へご提出ください。

先生方へインタビュー！「歯に関するエピソード」

私は、小さい頃から甘い物が大好きで、チョコレートやジュースなどを好んで食べていました。歯みがきもちゃちゃっと…その結果、奥歯３本が銀歯です。大人になった今、とても恥ずかしい。今ではていねいにみがいて、むし歯ゼロです！

ヒント　走るのが大好きな５年生の先生です

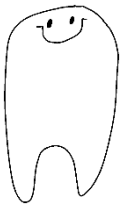
アメリカではむし歯は大きな病気です。歯医者さんで治療することは大変なこと（治療費がすごく高い）なので、アメリカの人はむし歯を作らないために、歯ブラシとフロスを毎食後します。ピカピカの白い歯はみんなの憧れです。

ヒント　アメリカに 10 年住んでいました

小さい頃、むし歯がないことが自慢でした。自分はむし歯にならない体質だと思い、油断していたら、大人になってからむし歯ができてしまいました。ショックでそれからは毎食後、３分はきちんとみがくようにしています。

ヒント　先生１年目のフレッシュな先生です

日本よりもアメリカの方がむし歯予防の意識が強いようですね。



朝ごはんを食べて元気もりもり！

11 月１９日から朝食について見直そう週間運動が始まります。本校では、11 月 19 日（月）～２２日（木）の期間に、朝ごはんしらべを実施します。１～3 年生は家庭で用紙を記入しますので、保護者の皆様のご協力をお願い致します。

今年6月の朝ごはん調べの結果
（小高区4小学校）
朝ごはんを食べてきた児童
９８．５％
朝食で野菜を食べた児童
７０．５％
朝食で汁物を食べた児童
６７．６％

11月の朝ごはん調べの目標
朝ごはんを食べてきた児童
１００％
朝食で野菜を食べた児童
増加
朝食で汁物を食べた児童
増加

本校の６月の結果をみると、朝食が単食（主食のみ）の児童も見受けられました。是非今度は朝食の中身も見直してみましょう。寒くなってきたので、汁物や温かい飲み物を摂ることで、体が温まります。野菜をたくさん入れたスープは野菜と汁物が一緒に摂れるのでおすすめです。

その不調、ゲーム機・スマホの使いすぎかも？

お子さんに
当てはまる様子は
ありませんか？

生活をチェック！
- □　１日に１時間以上ゲーム機やスマホを使う
- □　寝る直前までテレビを観たり、ゲーム機やスマホを使っている
- □　ゲームをしたいために、つい寝る時間が遅くなってしまうことがある

体をチェック！
- □　目が疲れている感じがする
- □　視力が落ちてきた
- □　頭痛がしたり、頭が重く感じる
- □　布団に入ってもなかなか眠れない
- □　目がすぐ乾いたり、涙が出たりする
- □　肩や首がこって痛い
- □　授業に集中できないことがある
- □　朝、眠くて起きられない

体の不調を予防・改善するためには？

☆目と画面の距離を５０ｃｍ以上離そう　（５０ｃｍ＝指先からひじまでの長さぐらい）

☆視聴時間を５０分未満にする　ゲーム機などを使う時間を家庭で決めましょう

☆寝る２時間前までにはゲーム機などの使用を終え、脳も体も寝る準備をする