

# ほけんだより 6月

平成28年6月15日(水)

岩瀬小学校 保健室

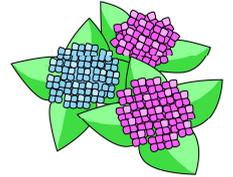
雨の季節をむかえました。朝から雨だと気分もちょっと暗くなってしまいますね。天気の良い日は外で元気に遊んで、雨の日はしずかに読書をするなど、メリハリのある生活をしましょう。

また、天気によって蒸し暑かったり肌寒かったりする時期です。上手に衣服の調節をして、体調をくずさないように気を付けましょう。



6月の保健目標

口腔衛生に努めよう



## 6月の保健行事

- 16日(木) 歯科検診 1・4・5年生(村木先生)
- 23日(木) 歯科検診 2・3・6年生(五月女先生)
- 16日(木)～22日(水) ノーメディア週間

16日から今年度最初のノーメディア週間が始まります。この期間はなるべくテレビを見ない、ゲームをしないなど、メディアに触れる時間を少なくできるようご協力よろしくお願いします。一週間のうち、半分は目標を達成できるようにがんばろう!

6月は歯みがき月間! ということで...

かく がっ きゅう は もく ひょう

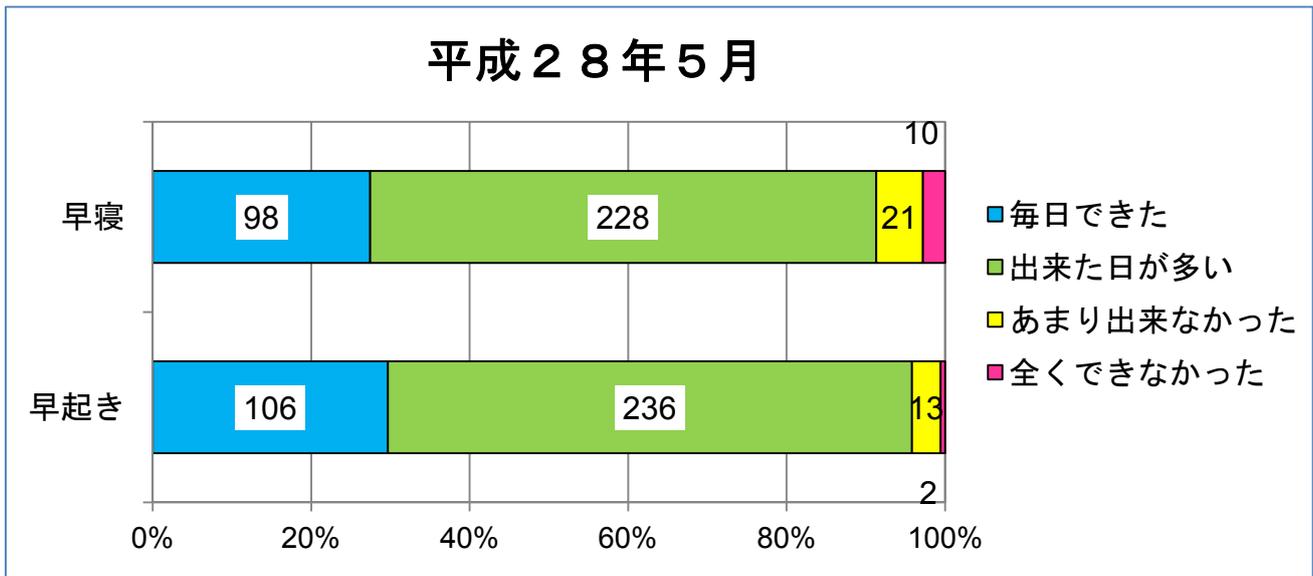
## 各学級の歯みがき目標をしようかいたします

- 1年1組 おくばまで 1ぽんずつ ていねいにみがこう
- 1年2組 おしゃべりせず ていねいにみがきます
- 1年3組 たいせつなおとなのはを むしばにしない
- 2年1組 大人のはを 上手にみがこう
- 2年2組 ていねいに みがこう
- 3年1組 一本一本 ていねいにみがく
- 3年2組 三分間 しっかりみがく
- 4年1組 毎日みがいて 虫歯ゼロのクラス
- 4年2組 朝 昼 ばん きれいにみがこう せいけつに
- 5年1組 三分間 ていねいにみがこう
- 5年2組 一本ずつ やさしくていねいにみがく
- 6年1組 すみずみまで 歯をみがく
- 6年2組 ていねいに 一本一本 すみずみまでみがこう
- 6年3組 すみずみまで きれいにみがこう



歯みがきカレンダーは終了しましたが、これからも食後の歯みがきが習慣になるようにみんなで歯みがきががんばろう。しっかりみがいて、めざせ、むし歯ゼロ!!

# 早ね早起き朝ごはんがんばりカード実施結果



早ね・早起きは、9割以上の児童が「毎日出来た」「出来た日が多い」結果となりました。

実施してみて、「休みの日は起きられない、寝るのも遅くなる」「休みの日は寝すぎてしまう」「スポ少がある日は寝るのが遅くなってしまう」という反省がみられました。反対に、「毎日目標どおりに生活できるよう工夫していた」「だいぶ早く布団に入れるようになってよかった」という意見もありました。生活習慣については、それぞれの家庭で「ここは改善した方がいいな」「もうちょっとこれを出来るようにしたい」という部分があると思いますので、少しずつ良い習慣が身に付くよう、学校・家庭が連携して取り組んでいければと思います。

## プール学習がはじまります!

安全に学習が行えるよう、朝の健康観察を忘れずをお願いします。寝不足、朝食抜き、体調不良などは事故につながることもありますので無理をしないことが大切です。また、耳や皮膚の病気などは悪化することがないように、主治医に確認してからプールに入るようにしましょう。

### ☆保護者の方へ☆

- ① 歯と口の健康週間にあわせて、6月7日まで歯みがきカレンダーを実施しました。ご協力ありがとうございました。
- ② 内科検診が終了しました。異常が見つかった人は専門医の受診をお願いします。治療中や経過観察等の場合もその旨を記入し、受診報告書を学校に提出してください。よろしくお願いします。  
また、今年度新たに整形外科の項目が保健調査票に加わり、ご家庭で確認していただきました。チェックがあった項目については内科検診で校医の先生に診ていただきましたが、ほとんどが「問題があるものではない」とのことで、受診の必要がある場合は該当児童にお知らせを配付しました。お知らせがなかった場合は、家庭での経過観察をお願いします。
- ③ 歯科検診の日は、朝、必ず歯みがきをさせて登校してください。結果は後日全員に配付いたします。
- ④ 尿検査は全員が提出することが出来ました。異常がある場合は後日お知らせいたします。