



保健だより 7月号

平成29年度

高岡市立川原小学校 保健室

7月に入り、いよいよ本格的な夏がやってきます。また、プール学習も始まりました。夏を元気に乗りきるためにも、日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

【プールに入る時に気をつけること】

● 前の日はよく寝ましょう ● つめきり、耳そうじはしてありますか？

● くあいが悪いときは先生にいいましょう ● お泳ぐ前にはしっかりと準備体操を

● プールでは、ルールを守って安全に ● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょ

1. 早寝・早起き・朝ごはん

水泳は、自分で思っている以上に体力を使います。前日から、体調を整えておきましょう。

2. 爪は短く切っておくこと

お友達を傷つけないためにも手と足の爪を忘れずに切っておきましょう。

3. 準備運動はしっかりと行うこと

プールでは、思いもかけないケガが起こることがあります。十分に準備運動を行ってから、プールに入りましょう。

4. タオルや水泳帽の貸し借りはしない

感染症を防ぐためにも、自分専用のタオルや水泳帽を使いましょう。

5. 眼科検診や耳鼻科検診で受診カードを受け取った人は、必ず事前に受診をして、

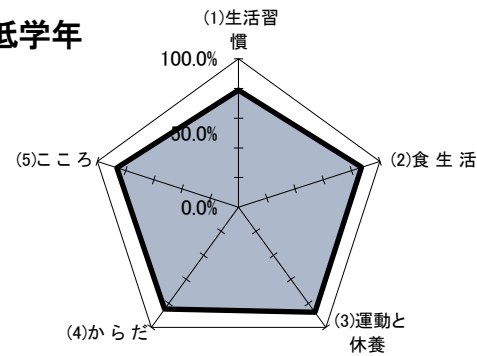
プールに入ってもよい許可をもらいましょう！！



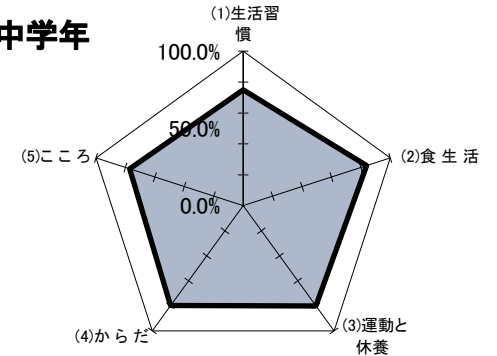
【平成29年度 第1回とやまゲンキッズ作戦 結果報告】

5月15日(月)から17日(水)に実施した、とやまゲンキッズ作戦の結果を報告します。みなさんは、毎日「健康な心と体をつくろう」を意識して生活を送っていますか？これは、毎学期実施するものです。1学期の生活を振り返り、2学期以降に向けて自分で決めた健康の目当てが達成できるよう、取り組んでいきましょう。

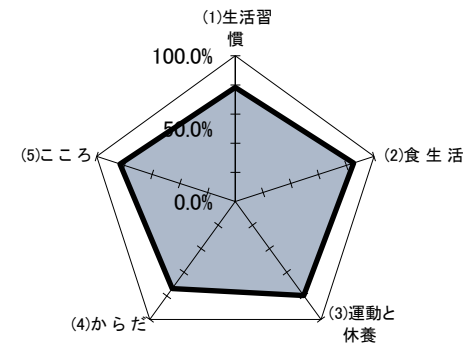
低学年



中学年



高学年



- 低学年では、生活習慣（歯みがき、手洗い、片付け、手伝い）、こころ（がまん、イライラ）の項目が低い。
- 中学年では、生活習慣（寝る時間、テレビやゲームの時間）、食生活（箸の持ち方）、からだ（朝からあくび）の項目が低い。
- 高学年では、生活習慣（寝る時間、姿勢）、運動と休養（外遊び、けがの防止）、こころ（心配や不安、イライラ）の項目が低い。

☆ 元気のヒケツ6（朝日、睡眠、メディア、心、朝ご飯、運動、遊び）☆

詳しい内容については、保健室前の掲示板にポスターがはってあります。ぜひ、足を止めて読んでみてくださいね。



【「歯みがき週間」を終えて】

保健体育委員会が企画した「歯みがき週間」はいかがでしたか？6月5日（月）から9日（金）まで、全校で“歯のけんこうクイズ”と“はみがきチェックカード”に取り組みました。みなさん、楽しみながら歯について考える、よいきっかけになったのではないのでしょうか。



“歯のけんこうクイズ”の答え合わせ

<第1問> 乳歯はぬけてしまうので、むし歯になってもほうっておいてかまわない。

<こたえ> いいえ…乳歯のむし歯は進むのが早く、すぐに根元まで歯がとけてしまいます。そのため、下からはえてくる永久歯もむし歯になりやすくなるため、ほうっておいてはいけません。

<第2問> なりたてのむし歯は、毎日、きちんとした歯みがきなどのケアをすれば、もとの健康な歯にもどることがある。

<こたえ> はい…歯に穴があいておらず、白くなっているくらいのなりたてのむし歯は、もとの健康な歯にもどることがあります。ただ、そのためには毎日のケアが大切です。

<第3問> 舌の先っぽは甘さ、奥のほうは苦さなど、今まで考えられていた舌の味を感じる部分の説明はまちがいです。

<こたえ> はい…昔から考えられてきた、舌の味を感じる部分は、今では、間違いだとされています。舌には味を感じる「味蕾」というものがあり、どの部分の味蕾でも、すべての味を感じることができるそうです。

<第4問> 歯みがきは、1日3回1分間みがけばよい。

<こたえ> いいえ…1日3回3分間は、歯みがきましよう。特に、みがき残しの多いところに気を付けて、ていねいにみがきましようね。

<第5問> 食べ物をよくかんで食べると、むし歯や歯周病になりにくい。

<こたえ> はい…食べ物をよくかむと、だ液の分泌が多くなり、むし歯や歯周病の原因になるばい菌をやっつけてくれます。



“歯みがきチェックカード”の振り返り

みなさんから、下記のような素晴らしい振り返りの言葉がたくさん聞かれました。

☆歯をきれいにみがけたから、うれしいなと思いました。（1年生）

☆歯をきれいにみがいたら、自分が気持ちよくなりました。（2年生）

☆これからは、鏡を使って歯をみがいてピカピカにしたいです。これからも続けて、健康な歯ですごしたいです。（3年生）

☆歯を大切にするために、歯みがきをすみずみまですること、歯医者さんが言っていたように、1本の歯を10回ずつみがきます。（4年生）

☆歯と歯の間まで、しっかりとみがくことに気を付ければよいことが分かりました。（5年生）

☆食事の時には、よくかんで食べ、食後は必ずきれいに歯をみがくことが大切だと思いました。（5年生）

☆力を入れすぎず、やさしくみがく。歯の前だけではなく、うらもみがくことをすれば、だいじょうぶだと思います。（6年生）

☆しっかりと、歯と歯ぐきのさかい目や奥歯をていねいにみがいて、むし歯を予防したいです。（6年生）



【平成29年度 高岡市よい歯の児童生徒コンテストの結果報告】

6月8日（木）に高岡市ふれあい福祉センターで、第66回高岡市よい歯の児童コンテストが開催されました。

本校からは、6年生の釜谷慶正さんと窪田莉子さんが代表として参加しました。

高岡市の学校代表が集まる中、二人そろって、第2位という素晴らしい成績をおさめました！！おめでとうございます。

