

ほっとけんしつ

令和4年11月7日
第 7 号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

次の目標におかって健康な体づくりを・・・

運動会や修学旅行、校外学習など多くの行事を乗り切った10月でした。特に運動会では一人一人がベストをつくし、牛島小学校全員が一体となって頑張った姿に感動をしました。さて、次はみなさんどんなことを頑張りますか?何かをするためには、元気であることが一番だと思います。11月は11月8日のいい歯の日をはじめとして「いい〇〇の日」とされている日がいっぱいあり、健康にまつわる日がたくさんあります。先日、みなさんから健康ビンゴのミッションを募集し、牛島小学校だけの健康ビンゴが完成しました。ぜひ、おうちの人と一緒に健康ビンゴをして健康な体づくりをしていきましょう。

知っているようで知らない体温のヒ・ミ・ツ

毎朝、みなさんは体調や体温を確認してから登校してきていると思います。みなさん、自分の平熱はどれぐらいか知っていますか?普段の平熱が36.0以下の人は「低体温」改善をして体温を上げるようにしましょう。

低体温だと?

改善をするために大切なことはよく食べて、よく動いて、よく寝ること。生活リズムは乱れていませんか?



疲れやすい

集中力がなくなる

風邪をひきやすくなる

食事

3食しっかりとるようにしましょう。夜食は夜型になりやすいので注意が必要です。温かい食べ物を食べて体を冷やさないようにしましょう。

運動

筋肉は熱を作る大切な場所です。毎日、体を動かして筋肉量をアップさせましょう。姿勢よく歩くのも筋力アップにつながります。

睡眠

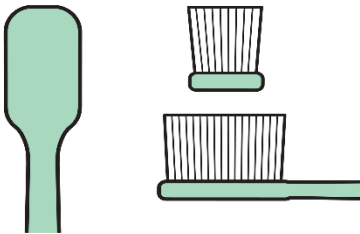
早寝・早起きで睡眠のリズムを整えましょう・朝は太陽の光を浴びて1日をスタート!夜はお風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

きれいに歯みがきをしよう

11月8日は「いいは（118）の日」です。11月の保健目標はいい歯の日にちなんで「きれいに歯をみがこう」ということで歯と口の健康を意識して生活をしていきます。ていねいに歯みがきをして口の中を清潔に保つようにしましょう。そうするとまず、むし歯や歯周病の予防になります。むし歯や歯周病がないと健康で丈夫な歯でおいしくご飯をたべたり、よく噛むことが出来るので脳が活性化したりするなどよいことがたくさんありますよ。

きれいに歯みがきをするポイントを3点紹介します。ぜひやってみてください。

①毛先が整った歯ブラシを使う



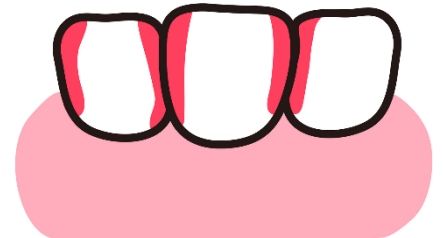
毛先が後ろから見てボサボサの歯ブラシを使っていると歯の奥まで届かずきれいにみがけません。

②鏡を使ってはみがき



1本1本鏡をみながらどこをみがいているか確認して磨くようにしましょう。

③歯と歯の間、気をつけてみがく



毎年、親子歯みがきで染め出しを行うとみがき残しが多い部分です。歯と歯の間を注意してみがきましょう。

10月末までのむし歯の治療状況についてお伝えします

10月30日現在で歯科治療完了のお知らせが届き、治療がおわった人は、「むし歯あり」から「むし歯なし」へと人数を変更しています。夏休み後の治療状況調査では、治療中というご家庭もたくさんありました。早期に受診することで歯と口の状態を清潔に保つことができます。

マスクをはずす機会も増えました。白い歯でニッコリ笑顔を・・・
牛島小ではきれいな歯を保つためにむし歯治療100%を目指していきます。

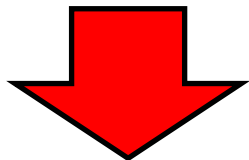
*5・6組は各学年に入っています。 歯科健診の欠席者は6名です。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
むし歯なし	65	67	64	58	74	79	407
むし歯あり	3	4	2	4	1	7	21
治療済み	12	21	9	8	6	5	61

11月のうしじまハッピータイムのお知らせ

11月のうしじまハッピータイム

11月8日(火)を予定しています。相談の希望がある場合には下の申込書に書いてもってきてください。*この日は青空給食の日なので相談は業間になります。



こまったことがあってお話ししたい、モヤモヤすることがあってどうしたらよいかわからない、ちょっと話をきいてもらいたいなど保健室の話をきく時間です。昼休みや業間など時間に行います。毎月「8」のつく日にやります。毎月のほっとけんしつに申込書をつけておきますので相談がある人は紙に書いて保健室にもってきてください。



相談が多い場合には、日にちを分けて行います。

うしじまハッピータイムの申し込み

相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

相談したいこと

のこと

うしじまハッピータイムの日時決定

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

さんへ

11月 日() 時~ 保健室にきてください。

牛島小えがお紹介

9月号で牛島小学校のみなさんに「えがおの作り方」を募集したところたくさんの笑顔があつまりました。ここでいくつか紹介をしたいと思います。保健室前の掲示板にも掲載しているので見に来てください。みんなに「えがお紹介したい」と思った人はいつでもお待ちしております。

ともだちとあそんでいると
えがおになります

1年 H・K

おもしろ話をすればえがお
になる

3年 K・K

つらくていやなときは家族
に相談すると気持ちがほっ
とします

5年 M・O



おいしいものを食べている
と笑顔になります

5年 S・R

5年生社会科見学

先日、5年生と社会科見学に行ってきました。造幣局で1円と背くらべできるコーナーがあり盛り上がっていました。「ほっとけんしつにのせてー！」と言っていたので1円と背くらべして笑顔の5年生を紹介します。1円の直径は2cm、重さは1gだそうです。みんなの身長・体重は1円何枚分でしょうか・・・？計算してみましょう。

