



はけんだより6月

東小 6月保健だより

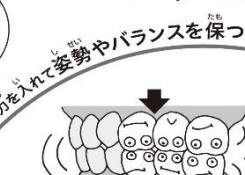
東小ホームページのQRコードです。ご活用ください。



がつ か か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です



クイズ▶歯の役割はどれ？



勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を自覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情が作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビに向いていると、つい片方ばかりでかんてしまがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

歯と口の健康週間作品展について



今年度は、1・4年生は歯に関する標語、2・5年生はポスター作成、3・6年生は、歯に関する作文を作成しました。多くの児童が、作品作成に積極的に取り組んでいました。これからも毎日歯をみがき続けて、むし歯ゼロを目指しましょう！

【歯のポスター(2・5年)】



【標語(1・4年)】

白
みい
がけ
ば
うも
ぶと
歯

歯
白
みい
が
に
歯
み
が
け
つ
光
る
こ
り
笑
顔

き
は
れ
い
い
が
な
き
も
し
ゆ
つ
し
ゅ

は
み
が
き
で
じ
し
ん
と
つ
い
れ
よ
う



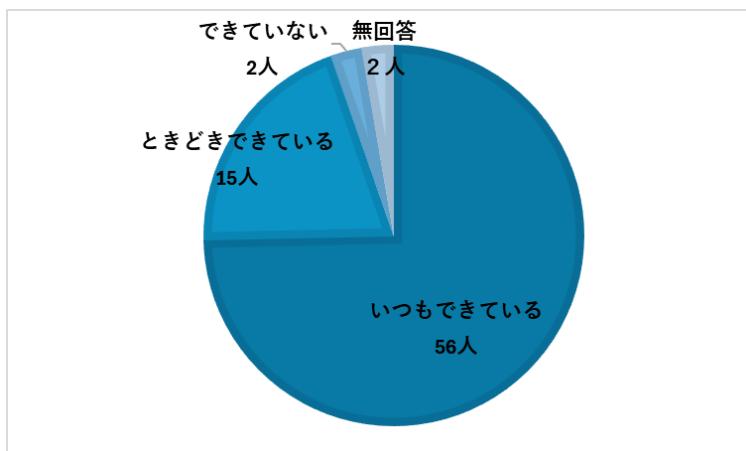


立腰に関するアンケートへのご協力ありがとうございました

5月下旬から6月の1週目の期間で、全児童を対象に立腰に関するアンケートを実施しました。結果は下記のとおりです。

【児童】

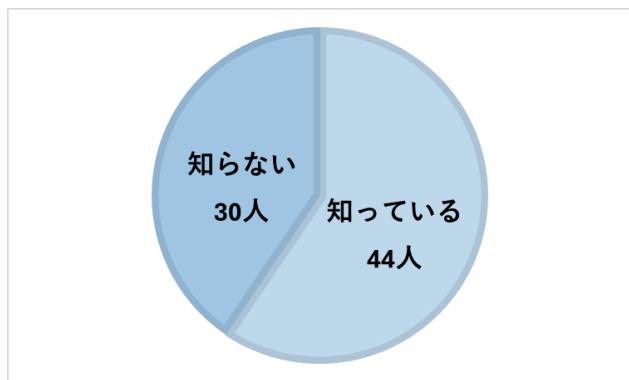
①あなたは、授業のはじめと終わりに、しっかりと立腰ができますか？



「いつもできている」と答えた人が、ほとんどでした。ときどき授業をのぞいてみると、始めと終わりはしっかりと立腰ができていました。

授業中の姿勢も意識できるといいですね！

②立腰はなぜ大切なのか知っていますか。知っていることを書いてください。



【知っていること】

- ・姿勢や猫背の改善… 7人
- ・気持ちの切り替え(落ち着く)… 31人
- ・お腹の調子を整える… 1人
- ・字が上手になる… 1人
- ・その他
→静かにする、体を休める、敬意を示す、どん・ぺた・ぴんなど

【保護者の方へ】

保護者の皆様にも立腰に関するアンケートを、一斉メールにて送付させていただきました。お忙しいかとは存じますが、御回答いただけますと幸いです。提出期限は、6月13日までとなっております。よろしくお願ひします。



けんさ

～ハテツ検査がはじまりました～

5月から毎週水曜日に、保健運動委員会の児童がハテツ検査を行っています。ハンカチティッシュを持ってきているか、つめはのびていないかを調べます。1ヶ月間やってみた結果、約60%の児童がすべてできていました。また、1か月間パーフェクトだった児童は 75人中36人でした。全員パーフェクトを目指してがんばりましょう！

