



令和3年6月4日
加茂西小学校 保健室

あじさいの花がきれいに咲く季節となりました。児童玄関のすぐ近くの手あらい場の窓からは、毎年とてもきれいなあじさいが咲いているのが見えます。日頃、目にしないものをじっくりと見て、梅雨の季節ならではの生活を楽しんでみましょう。

また、この時期は天気によって気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は1枚上着を持って来るなど工夫して、体調管理をしましょう。



「みがいている」から「みがけている」へ

6月4日～10日は、

歯と口の

健康週間です

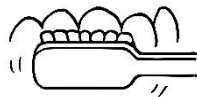


5月に行った健康アンケートの結果から、ほとんどの人が朝と夜必ず歯をみがいているということが分かりました。とってもすばらしいですね！

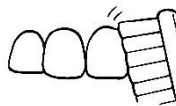
では、みなさんは正しく歯をみがけているでしょうか？この機会に、正しい歯みがきについて確認してみましょう。

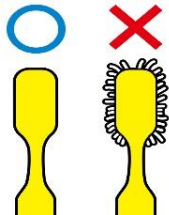
☆前歯のみがき方

①毛先全体でみがく。

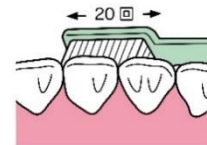


②歯ブラシをたてにして、わきでみがく。



• ベストな歯ブラシで歯をみがきましょう。毛先の開いた歯ブラシは、かえ時です。

• 歯は、1～2本を目安に小さく動かし、1か所20回以上みがきましょう。

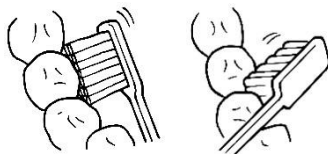


☆奥歯のみがき方

①つま先でみがく。



②毛先やわき、かかとでみがく。



• 軽い力でみがきましょう。歯ブラシの毛先が開かないくらいの力です。よく出血する人は力が強いのかも…！



せいかつ みなお 生活リズムを見直すチャンス!

6月7日(月)～11日(金)は今年度最初のすこやかウィークです。それに向けて、各学年で保健指導を行いました。睡眠時間をしっかりとるポイントにあわせて、体内時計とゲーム脳について話をし、最後に、お家での時間の使い方を決めるためにスケジュールを決めました。すこやかウィークをよい機会とし、家族で生活習慣やメディアのルールについてもう一度確認・見直しをしてみましょう。

☆睡眠をしっかりとるポイント

①ねる時間とおきる時間を守る!

9～10時間睡眠ができるように、西っ子の目標までには必ず寝るようにしよう。

②メディアの時間を決める!

お家でメディアのルールを決めている人も多いと思います。そのルールをしっかりと守って、長時間メディアをしないようにしましょう。

よる し ね たいさくせん
夜9時までに寝よう! 大作戦!

☆この「ぼうかどスケジュール」の名前	就寝時刻 時 分
	起床時刻 時 分 (睡眠時間 時間)
大作戦	メディアのやくそく

	0	6-30	8:00 (午後4時)	(5時)	(6時)	(7時)	(8時)	(9時)	(10時)	(11時)	(12時)
すいみん											
めいぶん・したく											

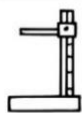
すこやかウィーク中は、目標を達成して生活しましょう。
すこやかウィークが終わった後も、続けていけるとすてきだね!

年 番 名前 _____



すこやかウィークで実際に生活習慣大作戦をしてみましょう。すこやかウィークが終わったら「ここを変えたらもっとよくなるかも!」「このままでも続けていけそう!」とふりかえりをしましょう。
このカードは、お家のよく見るところにはって、すこやかウィーク後も時間を意識して生活していきましょう!

けんこうしんだん 健康診断が



おわりました!

4月から実施していた健康診断が全て終了しましたので、お知らせします。健康カードを配付しますので、結果を確認し、2～3年生は色ぬり、4～6年生は折れ線グラフの作業をしましょう。

健康カードは、6月11日(金)までに連絡封筒に入れて学校に戻してください。また、すでに「お知らせ(受診勧告書)」をもらっている人は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、内科検診では「円背(背中が丸くなっている)」「軽度脊柱側弯症」といわれた人がとても多かったです。いすに座っている時や本を読んだり、ゲームをしたりしている時の姿勢はどうでしょうか? 背筋を伸ばした良い姿勢を意識しましょう。