

ほけんだより 6月

30年度 保健目標

早ね・早おき・朝ごはんで、
元気を富東っ子
-朝ごはん野菜を食べよう-
H30 富士松東小 保健室

6月に入り、これから雨の多い梅雨をむかえます。ジメジメした蒸し暑い日が続くと、心も体も気持ち悪くなって、体調をくずす人が多くなります。こんな時こそ「規則正しい生活」が不可欠です。早ね・早おき・朝ごはんを意識した生活と、休みの日にはしっかり体を休めるよう心がけましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう



歯と口は、私たちが食べ物をとるための“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんで物を食べることができず、体をつくったり動かしたりするもとなる栄養がとれなくなってしまいます。

チェックしよう! /



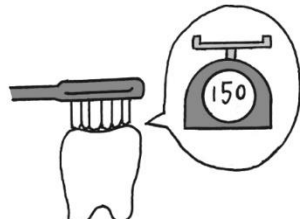
歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、かんじんの「みがき方」はどうでしょう。きちんとした方法でなければ、たとえ食事の後などにかかさずみがいているとしても、あまり効果があがらないかもしれません。

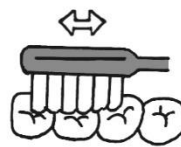
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。あらためて歯のみがき方をおさらいしておきましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう
(※150グラムくらい。
はかりでチェック)



歯ブラシを
こまかく動かそう



さらに、鏡を見ながらみがくと、自分の歯みがきのようすがよくわかります。「みがいている」だけでなく、「みがけている」ことが大切です。歯のよごれ(歯垢)や食べかすをしっかりとすためのみがき方を身につけましょう。



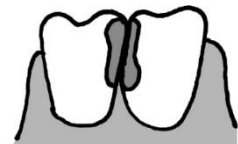
みがき残しやすいところ



●奥歯のみぞ



●歯と歯肉のさかい



●歯と歯の間



●歯並びに凹凸があるところ



●歯が低くなっているところ

口の中にある細菌に食べかすがつくことにより「細菌のかたまり」ができます。これが歯垢（プラーク）です。「毎日歯みがきをすること」で歯垢がとれます。みがき残しがないように「1本1本を意識したていねいな歯みがき」をしましょう。歯垢の中でつくられた「酸」や「毒素」が悪さをして「虫歯」や「歯肉炎」になってしまいます。

あめ ひ 雨の日の キケン

どんなことかな？



ぬれて
すべりやすくなる



見とおしがわるくなる

そのほかにも、あなたが「あぶない！」と思うことはありますか？ 友達やおうちの人といっしょに考えたり、じっさいに起こったことを教え合ったりしてみてください。雨の多い季節です。みんなで気をつけて、けがや事故のない生活を送りたいですね。

プラス1枚

梅雨時は、蒸し暑かったり肌寒かったりと、何をどう着るか迷う時季です。1日の中でも昼間と朝晩、あるいは晴れている時と雨が降っている時では、かなり気温差があります。体調をくずさないように、こまめに服装で調整する必要があります。ふだんの服装に加え1枚羽織れるもの（薄手のシャツやカーディガンなど）を用意しておかれることをおすすめします。

もうすぐプールが

朝ごはん OK?

耳掃除 OK?

歯磨き OK?

爪切り OK?

プール前検査 OK?

受診 OK?

はじまります！

「うつさない」と「うつらない」のために



☆お風呂で体(とくに頭)を
しっかりあらおう



☆おうちの人にときどき
チェックしてもらおう



☆帽子やタオルなどの
かしかりをしない

身体計測の結果(4月)

※全国平均は平成29年度学校保健統計より

身長 cm	区分		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	男子	全国	116.5	122.5	128.2	133.5	139.0	145.0
本校		114.4	122.1	127.7	132.2	139.5	144.3	
女子	全国	115.7	121.5	127.3	133.4	140.1	146.7	
	本校	114.6	121.6	127.3	132.8	136.4	147.0	
体重 kg	男子	全国	21.4	24.1	27.2	30.5	34.2	38.2
		本校	21.4	24.1	27.2	29.1	34.4	36.8
	女子	全国	21.0	23.5	26.4	29.9	34.0	39.0
		本校	20.9	23.0	26.9	29.6	31.3	38.2

