

すこやか

～ 子どもたちは 今 ～

R5.6.16 発行



1 学校では、毎月1回朝の時間に「健康タイム」と称して保健指導をしています。

4月の健康タイムテーマ：進んで健康診断を受けよう

1年	けんこうしんだんはどんなけんさがあるのかな？	4年	健康診断の目的・どんな検査をするのかを知ろう
2年	おいしゃさんにみてもらうところ	5年	健康診断の目的を知り、自分の体に関心をもとう
3年	けんこうしんだんはなぜするの？	6年	健康診断の内容を知り、結果を生活に生かそう

5月の健康タイムテーマ：正しいけがの手当て

1年	ころんだらどうしたらいいの	4年	正しいけがの手当て
2年	ほけんしつにいくまえに	5年	けがの手当てと自然ちゆ力
3年	けがをしたら・・・	6年	正しいけがの手当てと自然ちゆ力

6月の健康タイムテーマ：歯と口の健康

1年	たべたら はをみがこう	4年	かむことの大切さを知ろう
2年	こどもの「は」とおとなのは「は」	5年	むし歯を予防しよう
3年	歯によいおやつを知ろう	6年	歯肉炎の原因や予防法を知ろう

ご家庭でも、体の様子やけがをした時にはどうするかまた、歯の様子や歯の磨き方など話題にしていきたいと思います。

2 歯科検診後に、歯科医の先生よりこんなお話をいただきましたので、紹介いたします。

○むし歯があり、治療をすると安心してしまいがちだが、治療をした歯は健康な歯に比べてむし歯になりやすい。また、口腔内もむし歯を作りやすい環境になっている。

○いつでもむし歯にしない環境づくりは大切。特に乳歯から永久歯に生え変わった時から、むし歯や歯周病にならないように、ブラッシングや食生活等注意してほしい。食事の際は、よく噛み、たくさんだ液量が出るようにするとよい。

3 現在「笠間元気 Week」という事で生活習慣チェックを行っているかと思っています。朝食・睡眠・運動・タブレット等の使用について生活を振り返り、生活習慣を整える意識付けや取り組みができるように声掛けをしていきたいと思っています。ご家庭でも日頃から生活習慣を整えられるようにご協力をお願いします。

また、頭痛や腹痛など保健室に来た時には、朝ご飯の様子や昨日寝た時刻や今朝起きた時刻や排便の様子を聞いています。児童によっては、寝た時刻や今朝起きた時刻がわからないこともあります。時刻を確認させることで睡眠時間の意識付けにつながりますので、ぜひご家庭でお子さんと共に就寝や起床時刻の確認をお願いします。

