

すこやか11月号

平成23年11月2日

一色小学校 保健室

おうちのひとと一緒に読みましょう

歯科保健指導を行います



いいは
11月8日は
いい歯の日

◆11月9日に学級活動で歯科保健指導を各クラス1時間行います。

1年	『だい1だいきゅうしをみがこう』 6歳臼歯（第1大臼歯）の大切さと、むし歯になりやすい歯であることを知り、正しい歯みがきができるようにする。
2年	『おとなのはをみつけよう』 乳歯と永久歯の違いがわかり、正しい歯みがきができるようにする。
3年	『歯の形とはたらきについて考えよう』 歯の形とはたらきについて知り、歯の形や並び方にあった歯みがきができるようにする。
4年	『歯のなりたちについて学ぼう』 歯はどうやってできているのかを知り、正しい歯みがきができるようにする。
5年	『歯肉炎について考えよう』 歯肉炎を起こす原因を知り、正しい歯みがきができるようにする。
6年	『かむことについて考えよう』 かむことの大切さがわかり、みがき残しのないみがき方ができるようにする。
こだま	『むし歯について考えよう』 口の中の様子を知り、自分の歯にあったみがき方ができるようにする。



持ち物

歯ブラシ、コップ、タオル（首にまけるもの）
洗濯バサミ、手かがみ、赤えんぴつ、牛乳パック

きりとる



保護者様へ

歯垢の染め出しは、朝の歯みがきの状態をみます

★特に低学年は、染め出し液をはくときなどに、服が汚れるかもしれませんので、

汚れてもよい服装 をお願いします。

★染め出しをした後、うまくみがけていなかったところを鏡でたしかめながらみがいて落とします。口の中を見ることのできる鏡 を持たせてください。

★牛乳パック は、1000mlか500mlのもので、下から10cmくらいのところで切ったものです。口の中にたまったつばを出すのに使います。



おうちの方のご意見！



生活リズム点検 より

みんなの生活リズム、ここがよくなってきたよ

- ・昨年度よりも便が順調に出ているようでよかった。
- ・気にすることにより、トイレに座るくせができました。
- ・以前よりも、排便が良くなっているのでよかったです。
- ・朝食は、以前はパンのみの日が多かったありますが、最近は、ご飯とおかずの日も多くなったのでよいことだと思います。

生活リズムのここをもう少しがんばってほしいな

- ・夜、もう少し早く寝てほしい。
- ・やらなければならない事を後まわしにして結局、寝る時間が遅くなってしまいます。宿題などを済ませてから好きなことをしたりして、早く寝るよう心がけてください。
- ・朝、自分で起きられるようになってほしい。
- ・朝、余裕を持って起きると、朝ごはんも食べれるし目もパッチリ覚めるよ。
- ・朝ごはんをほんの少ししか食べていけないので排便のリズムが良くないです。しっかり朝ごはんを食べてほしい。

家族で協力して生活リズムを整えているよ

- ・「まず、早寝早起き」体の調子を整えるため、我が家で心がけています。
- ・早寝早起きができない原因は、家族全体にも責任があると思いました。お風呂に入る時間を早くすると改善されるかもしれないので皆で協力したいです。

子どもたちは、「生活リズムを整えると体に良い」ということを知識としては学んでいます。しかし、高学年になればなるほど実行に移すことが困難になってきます。ぜひ、低学年のうちにより良い生活リズムをつくれるようご家族で取り組んでみてください。



「寒さにまけない体をつくろう」

寒くなると外へ出るのが嫌になったり、水で手を洗うことがおっくうになったりしますね。でも、体の抵抗力を高めるためには、運動や清潔な生活はかせません。休み時間には全員が外へ出て、体を動かしましょう。

はんかちは、ポケットに入っていますか？

これからの季節、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が心配されます。これらの感染症にかからないためには、手洗いが有効です。

朝、着ていく服を決めたら、そのときにはんかちをポケットへ入れるようにしましょう。かばんの中に入れておくと、使う時にこまってしまう。

