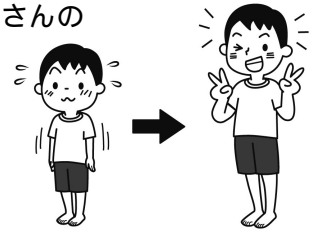


3月の保健目標  
 ・1年間の健康について  
 反省しよう  
 ・耳を大切にしよう

植水小学校保健室

3月に入って暖かな日が増えてきそうですね。やっと春の足音が聞こえ始めました。もうすぐ6年生のみなさんは卒業、1年生から5年生のみなさんは進級です。

この1年間、または今までの小学校生活を振り返って、よく出来たこと、あまりよく出来なかったこと、思い浮かぶことがあるでしょう。でも、毎日いろいろなことを頑張ってきた中で、みなさんの心と体はしっかり成長しています。また、それは誰かと比べるものではなく、違って当たり前。あせったり、落ち込んだりする必要はありません。



自分のペースで、これからも成長のステップを一步步昇って行ってください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。

\*\* 「歯・口の健康週間」に、応募した作品が受賞しましたので紹介します \*\*  
 図画・ポスターは、4～5月に募集します。描くのが好きな人は、ぜひ挑戦してみてください。

平成30年度埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール

入賞 6年 佐藤 瑠奈 「大切に ひとには 守れぬ わたしの歯」



平成30年度歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

埼玉県会長奨励賞 さいたま市優良賞 5年 高橋 直椰

さいたま市入賞

2年 武井 翔太郎 片桐 創亮 相川 茉穂 5年 下田平 悠里 6年 箕輪 美莉

なお、図画・ポスターの入賞作品と応募作品は、保健室前の廊下に展示しています。ぜひ、見てください。作品作りの参考にもなると思います。

植水小では、上履を、体育館での運動時に使います。新学期、お子さんが安全に運動が出来るように、成長に合わせて、上履の準備もお願いします。

学校保健委員会で、安藤接骨院の安藤心兵先生から「くつ選びのポイント」についてお話がありました。くつのはき方も大切です。くつ箱の中もそろえおいてね。

# くつ こんなはき方してないかな？

最近足が痛いAさん。なんでだろう？  
 くつのはき方を見よう。



かかとをふんでいる  
 くつをはくときに  
 テープ・ひもをしめ直さない

## 正しいくつのはき方

- ① くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ② くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③ そのまま、テープやひもで固定する。



形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったままはいると、足を上手に固定できません。こういうはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。

# いくつわかるかな？ 耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をきく」ことと  
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…判梅王

3月3日は「耳の日」。  
耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。



日…判梅王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…判梅王

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所で  
ゆっくりする

ヘッドホンで音楽を聴くときは、音量に注意しよう。

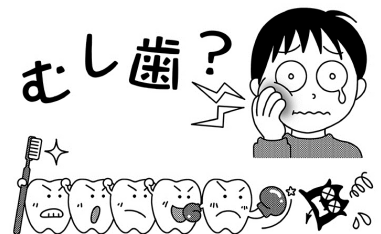
耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…判梅王

## 今年度も、歯・口の健康に関する保健指導を実施しました

- ・学校保健委員会だよりでもお知らせしましたように、植水小学校は、むし歯の罹患率（処置歯も含む）がさいたま市内の平均と比べて高いため、歯科予防指導に取り組んでいます。
- ・保健指導のワークシートや歯みがきカレンダーについては、各家庭にてお子さんと一緒に取り組んでいただきありがとうございました。個別にコメントや家庭からの質問にお答えし、1年間分を「歯の健康ファイル」として、学期末に持ち帰ります。お子さんのむし歯や歯肉炎の予防に役立てていただきたいと思います。御協力をお願いします。
- ・家庭での取り組みの様子では、参考になる例がたくさんありました。定期的に受診されている家庭も多いようです。矯正や治療に行った様子などから、歯科予防に関心が高まっているように思います。



むし歯や歯周病は生活習慣病です。ぜひ習慣化するまで、根気強く声掛けしてください。永久歯がむし歯になってしまったら治ることはありません。来年度5月には定期歯科健診を実施します。むし歯の治療が終わっていない・まだ歯科に受診していない場合は、すみやかに治療をお願いします。