

ほけんだより7がっ

がっ ほけんもくひょう
7月の保健目標
 あつ ま
暑さに負けない
 からだ
体づくりをしよう!

植水小学校保健室

暑い日が続くと、汗が出てベトベトになるし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



6月の歯みがきテストの結果から

染め出し錠剤を使って、各ご家庭で歯みがきテストを行いました。ご協力ありがとうございました。子どもたちの感想を紹介します。

子どもたちの感想

★みぎのうえのはが、あかくそまっていたので、つぎはあかくそまらないようがんばります。

(1年 男子)

★下の歯の右がわをかがみを見て、みがいていきます。これからも歯をみがいて歯を大切に、生活していきたいです。

(4年 女子)

★全体的にはきれいにみがけていたが、歯のつけ根や歯と歯の間によごれが多くのことだったので、歯間ブラシでよごれがとれるように使いたい。

(6年 男子)

8020歯の健康教室(歯みがき指導)・・・3年生

6月28日(金)に動画によるむし歯予防を主とした、歯と口腔の健康づくりの授業を行いました。「お口の中を探検しよう」「プラークってなあに」「歯みがき博士」の3つの内容を視聴し、歯ブラシを使って実際に持ち方や音楽に合わせて歯みがきをしました。



歯ブラシの大きさは、人差し指の指先から第一関節までの長さと同じくらいのものを選ぶ。



おさらいクイズもわかったよ!

毎回の食事の後、必ずみがくことが目標です。しっかりみがきましょう。

は 夏休みの...歯みがきカレンダー

7月20日(土)～8月27日(火) 39日間◆提出は8/28(水)

カレンダーは、歯のファイルに貼ってあります。長い夏休みは、新しいむし歯があつという間に増えることが考えられます。家で自由になる時間がたくさんあり、暑くて、冷たいおやつをとる回数が増えるからです。とり過ぎには注意して、食べたらずみみがきとうがいを忘れずに、むし歯『0』をめざしましょう。むし歯は生活習慣病です。不規則になりがちな生活リズムも、見直してください。2学期には、歯科健診があります。



令和6年度 第1回学校保健委員会だより

6月20日（木）に今年度第1回の学校保健委員会を開催しました。児童保健委員会活動の視聴、アキレス株式会社、林達夫様の講話の内容について報告します。

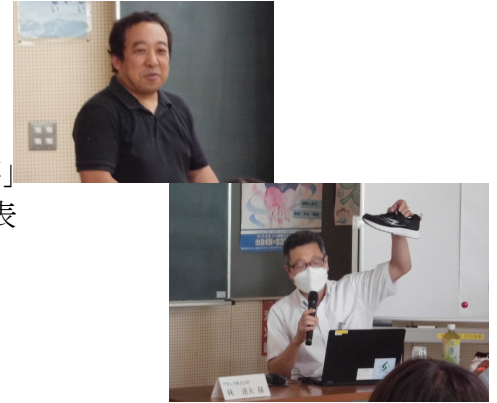


1 挨拶ならびに講師等の紹介

- ・保坂校長挨拶ならびにアキレス株式会社の林達夫様・学校薬剤師の斉藤ちかへ先生の紹介
- ・安部PTA会長挨拶

2 児童保健委員会活動視聴・・・児童保健委員会

学校保健委員会では、6月の児童集会に行った発表を視聴した。
内容は「健康な過ごし方」をテーマに、「手洗い・うがい」「食事」「運動」「規則正しい生活」の4つの班に分けて、劇・クイズで発表を行った。全児童楽しみながら、日頃の生活習慣を見直す機会になった。



3 講話

「子どものための足育」・・・アキレス株式会社 林 達夫 様

- ・足育とは・・・足に合う靴を正しく履いて、足の機能を育てるという理念が込められている。

(1) 足について

歩くだけで足の裏の衝撃が、体重×1.5倍力がかかる。足の裏のアーチ機能は衝撃が吸収できるようになっている。そのため、正しい歩き方（①しっかりと胸を張る・②歩幅を少し大きく）をすると足の親指で蹴ることができ、足のアーチが作られる。

(2) 靴の正しい選び方、履き方

子ども靴の選び方のポイントは、①かかとがしっかりしている②紐や面ファスナー等でしっかりと、締められる③爪先の余裕は5mm+成長分（約5mm）＝約10mm
爪先余裕が5mm以下だと危険。

正しい靴の履き方は、①履き口を大きく開く（かかとを踏まない！）

②かかとを【トントン】する

③紐バンドをしっかり締める（そのままの位置で）



大きすぎる靴の欠点は、①靴内で足が滑る②靴内の破損（中敷、その他）③靴底が減りやすい④正しい足指の使い方ができない為、アーチ形成にマイナス⑤足のトラブル

(3) 足のトラブル

タコ、ウオノメ、外反母趾、ハンマートー・・・靴が合っていないと起こる。

- ★足のサイズを測ってみましょう。
- ★足のサイズに合った靴を選びましょう。
- ★足のサイズに合った靴を正しい履き方で履きましょう。

病気の治療は「夏休みを利用しよう!」… 治療のチャンスです!…

健康診断後、治療や相談が必要な児童には、すでに通知しています。夏休みを利用して、むし歯や視力異常疑い等については専門医に受診して、検査や治療をしてください。**永久歯のむし歯**については、できるだけ早く受診してください。2学期始まってすぐに、治療状況の調査を予定しています。

なお、受診・治療の結果については、学校での健康管理に活用します。医師の証明を受けて、担任の先生にすみやかにご提出してください。ご協力をお願いします。

