

ほけんだより11が

H28. 11 / 1
瀬戸市立下品野小学校
ほけんしつ

こんにちは、寒くなってきました、かぜひきさんも増えてきています。
みなさん、体の調子はどうですか？ かぜは、ひきはじめが かんじんです!!
体をあたためる 服装をしたり、栄養をしっかりと、体を休めたり
して、かぜをこじらせないように工夫してすごしましょう。

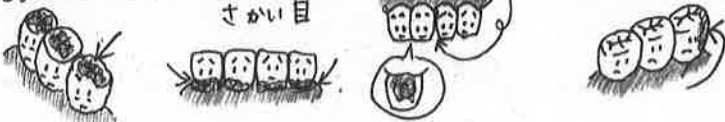
11月8日は

いい歯の日



さて、みなさん、歯を大切にできていますか？
すり傷や骨折とちがって、歯は自然に治ってくれません。
むし歯は必ず 歯医者さんでの治療が必要です。歯こうをとるには、
歯ブラシでていねいにみがくことが必要です。できていますか？

★おく歯のみぞ ★歯と歯ぐきの ★前歯のうら ★おく歯のおく



歯科検診の結果、治療のすすめをわたした人は、
208人でした。その中で、歯医者さんに行った人は、112人。
残りの96人の人は、まだ"お口の中にむし歯や歯こうがあるようです。"



よい歯の人って...?
歯科検診の結果、

1. 歯こうがついていない
2. 歯肉(歯ぐき)が健康
3. むし歯がない
4. むし歯を治した歯がない
5. むし歯になりそうな歯(c0)がない

この全てをクリアしている人です。



ただいまの治療率
53.8%
めざせ! 100%! ☆☆☆



元気いっぱい!!
運動しよう!!

さあ、元気いっぱい運動がはじまりました! このチャンスに、
たくさん体を動かそう!



きたえよう!
ふくらはぎ

うごくとき、
おなかもスッキリ!

そい
夜もぐすり!



学校保健委員会 ❁ ありがとうございます ❁

今年も10月13日(木)の授業参観後に、学校保健委員会を行いました。参加してくださった保護者のみなさま、ありがとうございました。昨年度まで、2年続けて講師の先生をお呼びしていましたが、今年度は本校の栄養教諭、栗田陽子と、養護教諭の私、加藤あづさがお話をさせていただきました。これから一緒に子どもたちの健康を考えていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

❁ どうしたもんじゃろのう? ~子どもの眠りと朝ごはん~ ❁

昨年度、4月に実施した心と体のアンケートの結果、下小の子どもたちは、寝る時間は早い◎!でも…寝つきの悪い子、寝起きの悪い子が多い。

そして、朝食はほとんどの子が食べてきている◎!でも…野菜がない子が多い。菓子パンの子も多い。という健康課題がみえてきました。

☆°°**.. 未来に無限の可能性が広がる大事な大事な下小の子どもたち **°°☆

その可能性をさらに広げるために良い睡眠と、良い朝食をとって、心もからだも健康に成長してほしいです。そして、そのためには・・・質の良い睡眠と質の良い朝食が大切です!

●よい睡眠をとるためのコツ! キーワードは「光」と「体温」

質の良い睡眠をとろう! 朝編			質の良い睡眠をとろう! 夜編		
カーテンを開けて、太陽の光が蛍光灯の光を浴びて体内時計をリセット!!	朝食をしっかりとって、体温を上げる。		寝る前は、テレビ・ゲーム・スマホ等の光を見ない。 (2時間前がよい)	寝る少し前から、部屋の明かりをオレンジ色にしたり、うす暗くする。 (1時間前がよい)	
必ず同じ時間に起きる。	朝から脳、五感を刺激する。 洗顔・体操・朝熱いお風呂・お手洗い・朝食の香り	夕方は、寝ない。 お昼寝は15分程度。	お風呂は38度くらいぬるま湯にするか早めに入る	寝る直前は体温を上げるような運動はしない。	寝る前はカフェインをとらない。 (コーヒー・緑茶等)

●忙しい朝にこんな工夫はいかがでしょう? 起きてすぐは胃腸が眠っていて食べられないかもしれません。30分くらいたってからご飯にしてみてください。

野菜の残りで おみそする 	・ひじき ・じゃこ ・かつおぶし  手作りふりかけの作り置き
	電子レンジで簡単調理! ベーコン、ハム、ブロッコリーなどの野菜もおすすめ  

でも、なかなか全てではできません。とはいいつつ、子どもの心と体の成長に欠かせない睡眠と朝食。

無理なく、続けられることから始めてみませんか?

