

ほけんだより

はあと



平成28年1月8日
さいたま市立美園小学校
保健室



あけましておめでとうございます



冬休みが終わりましたが、正しい生活リズムで過ごせていますか？生活リズムが戻らないと、体がだるくなったり疲れやすくなったりするだけではなく、病気にもかかりやすくなってしまいます。そして、まさにこれから、かぜ・インフルエンザが流行する時季をむかえます。できるだけ早めに「クリスマス・お正月モード」から抜け出して、病気に負けない体づくりを心がけてくださいね。



さむ ま からだ つく
寒さに負けない体を作ろう

～からだのリズムをつくるのは～

すいみん

●脳や体を休める

一日中、勉強したり遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。



●病気と戦う力を強くする

眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出て、病気と戦う力を強くします。

しょくじ 食事

●脳や体のエネルギーのもと

ガソリンや電気などがなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。



●朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。

トイレ

●朝ごはなが刺激に

朝ごはんを食べると、お腹が刺激されて動きだし、便が出やすくなります。



●朝ごはんの後はトイレに

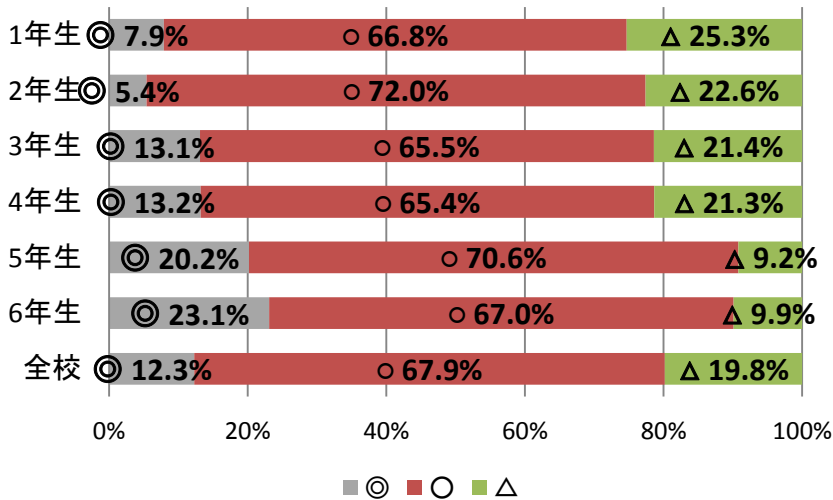
トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日繰り返しているうちに、自然とリズムができてきます。

基本となるリズムをしっかりと整えて、毎日元気に過ごしましょう！

家族でぴかぴか歯みがきテスト結果報告

11月3日(火)～11月10日(火)に、家庭で歯みがきテストを行っていただきました。家庭での協力、そしてたくさんの感想ありがとうございました。家族で歯みがきテストを行うことで、家庭で歯の健康について考える機会になれば幸いです。集計結果と、感想の一部を報告します。返却済みのプリントと一緒にご確認ください。

歯みがきテストの結果



学年が上がるにつれ、◎の人が増えています。特に6年生はさすがですね。H26年度のデータと比較しても、今年度で◎、○の人が増えている学年が多いです。△の人は、次回赤い部分が少なくなるように気をつけましょう！そして、みなさんこれからも丁寧な歯みがきが出来るように頑張りましょう！



子ども
児童



は
かんそう
歯みがきテストの感想



ほごしや
保護者



- はとはのあいだ、うらがきれいにみがけていなかったのて、ていねいにみがこうとおもいました。
- 少しみがき残しがあったけど、8020を自指してがんばりたいです。むし歯ができないようになりみがきたいです。
- 去年はすごくみがけていないところがいっぱいあったけど、今回はみがけていたので、来年もがんばりたいです。

- ほとんどが赤くなっていて、子どもだけの歯みがきでは磨けていないことはわかりました。
- 思っていたよりきれいにみがけていました。矯正をしているので、みがきづらい所もあると思いますが、むし歯ゼロ自指してがんばりたいです。
- 去年の歯みがきテストでは、ほとんどの歯が赤く染まっていたのですが、今回は上手に歯みがきできていて驚きました。

★保護者のみなさまへ★

今回、第二回学校保健委員会（はぐくみ委員会）にたくさんの申し込みありがとうございます。申し込んでくださった方は、全員ご出席いただけます。日時は平成28年2月9日（火）15：00～です。よろしくお祈いします。

ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。