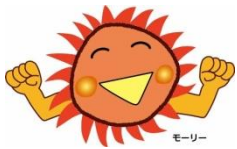


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.7

〔H28.11.18〕

日之出小学校保健室

●もりにこウィーク 11月14日(月)～20日(日)

「もりにこウィーク」がんばっていますか？「早寝・早起き・朝ごはん」は、1日を元気に過ごすためにはかせけないものです。家族みんなが元気に過ごせるよう、声をかけ合いながら、取り組んでみましょう。土日になると、寝る時間が遅くなってしまう…という人は、できるだけ学校の時と同じリズムで過ごせるように、がんばってみましょう。

寒くなって、かぜやインフルエンザが流行する時期になってきました。かぜやインフルエンザの予防も、「早寝・早起き・朝ごはん」の「規則正しい生活」と「手洗い・うがい」が基本です。



もりにこ保健委員会
～朝のもりにこ呼びかけ活動～

●ケガを防ぐには… 器械運動(とび箱・マット・鉄棒)でケガをしないために

5年生は、来週の「器械運動交歓会」に向けてがんばっていますね。他の学年も体育の授業で器械運動がはじまり、休み時間の鉄棒はたくさんの人でにぎわっています。毎年、器械運動の時期になると、ケガをする人が多くなります。ケガを防ぐためには、どんなことに気をつけたらよいでしょうか。

★準備運動・整理運動がとても大事！

寒い時期なので、体がすぐに冷えてしまいます。準備運動をしっかりと、体を温めてから運動をするようにしましょう。体が温まっていないと、ケガにつながります。



ストレッチのポイント

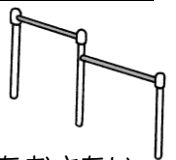
- ★呼吸はしたまま（息をとめない）
- ★反動や弾みをつけず、ゆっくり伸ばす
- ★伸びている筋肉を意識するだけで効果アップ！



あたりまえのことですが…

★安全に気をつけて運動をする。

×鉄棒のまわりを走り回る。



×とび箱をとんだ後、マットをなおさない。

これらは大きなケガにつながる行動です。どうしたらよいかは、きつと言わなくてもわかりますね。

みなさん一人ひとりが安全に気をつけて運動することが大切です。



● 正しい歯みがき教室 ～めざそう歯みがき名人！～

1～4年生を対象に、「正しい歯みがき教室」を行いました。今年2回目のカラーテスト（染め出し）です。6月と比べて、うまくみがけていたかな？

【1年生】 第一大臼歯をきれいにみがこう！

1・4年生対象に、追加
歯科検診を実施しまし
た。検診の結果、むし歯
がみつかった人は、早め
に受診しましょう。



口の中を観察します。うまくみがけていたかな？



鏡を見ながら、1本ずついねいにみがきます。



第一大臼歯は、大きくて、しっかりしていて、力持ちの歯です。

【児童の感想より】

- ・ まえはちょっとつよくみがいていたけど、やさしくみがくほうがいいとわかったので、これからもやさしくみがきます。
- ・ おとなのはがはえてきているところをきれいにみがきたいです。



【4年生】 自分の歯並びにあったみがき方をみつけよう！

4年生は、11月8日（いい歯の日）に、歯科衛生士の伊井先生に来ていただいて、歯の形にあわせたみがき方を勉強しました。伊井先生のアドバイスで、歯ブラシをうまく動かしながら、きれいにみがいていました。歯ブラシの角度をちょっとかえるだけで、きれいにみがけますね。



歯鏡を使って、歯の裏側も観察します。うまく見えるかな？



前歯の裏側は、歯ブラシのかかたでかき出すようにみがきます。



最後に、きれいにみがけているかをチェックしてもらいました。

【児童の感想より】

- ・ 前歯の裏側はかき出すようにみがくということが分かりました。あと、奥歯の内側は、歯ブラシをななめにすると入れやすいことが分かりました。
- ・ やさしく細かくみがいたらきれいになったので、これからも今日習ったようにみがきたいです。前歯の裏は、歯ブラシのかかたを使ってみがきたいです。

