

ほけんだより



さいたま市立三室小学校
令和6年7月号

咳・発熱・胃腸炎等の風邪症状でお休みする児童が増えてきました。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、疲れがたまらないような生活を願います。また、ハンカチを身に着けていない児童がいます。汗をかいてそのままにしておくと、かゆみやあせもの原因になります。手洗いとあわせて汗対策のためにも必ずハンカチやタオルをお子さんに持たせてください。

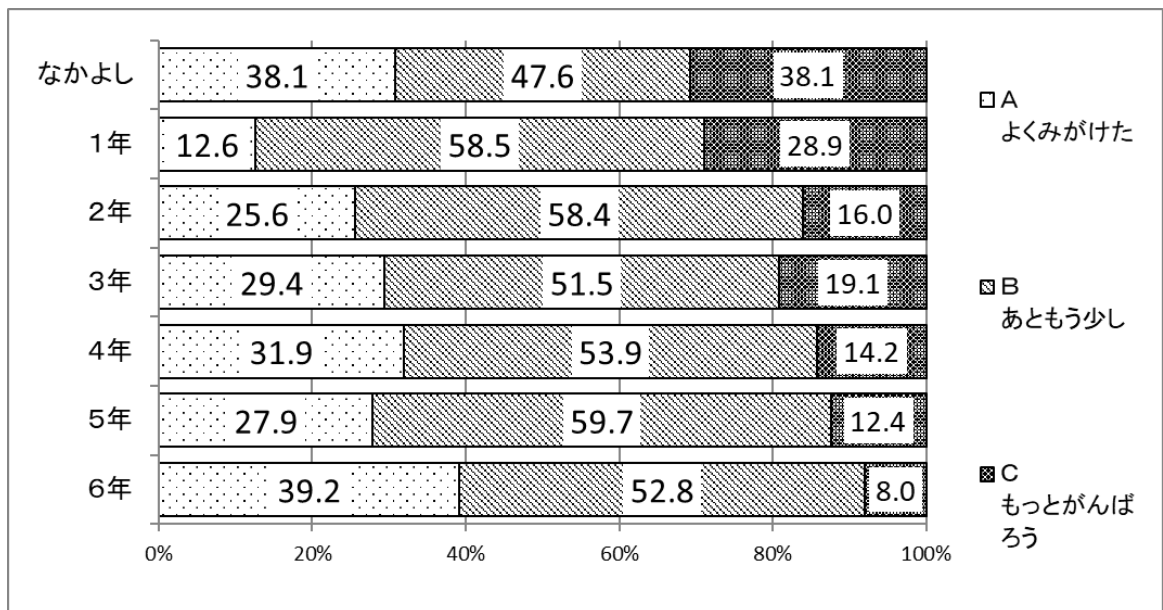
歯のピカピカ月間の取組「歯みがきテスト」の結果

6月の歯みがきテストにご協力いただきありがとうございました。おうちの方からのあたたかい言葉が、子どもたちの励みになった様子でした。

小学生の時期に乳歯から永久歯に生え変わる子が多いのですが、歯は生え始めの3年間は表面のエナメル質が不完全のためむし歯になりやすいと言われています。歯みがきテストで赤く残ったところはみがき残しです。むし歯にしないためにこのテストの結果を活かし歯みがきしてほしいと思います。

夜の仕上げみがきは3年生ぐらいまでするとよいと言われています。

歯みがきテスト結果



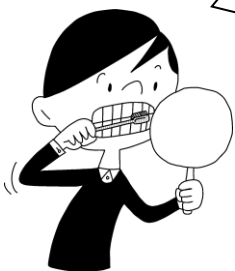
※四捨五入しているため、合計が100%でない学年があります。

<児童の感想>

- ・歯みがき大会で習ったことがうまくできてよかったです。
- ・次は、歯と歯の間をしっかりみがきたいです。

<おうちの人からのコメント>

- ・普段よりしっかりみがいていたので、普段もこのくらいみがいてほしいです。
- ・みがけていない部分が目に見えたことにより、自らすすんで念入りに歯みがきをしていたので、よい機会になりました。



< 6～7月は養護教諭が学級活動や保健の授業に参加しています >

☆各学年とも真剣に取り組んでいました。ぜひ、ご家庭でも話題にいただければ幸いです☆

1年生「歯をたいせつにしよう」：6歳臼歯について説明し、歯ブラシの使い方を学びました。

3年生「毎日の生活と健康」：手洗い実験を行い、体を清潔にすることについて学びました。

「かむことの大切さを考えよう」：よくかんで食べることを学び、目標を立てて実践しました。

4年生「学童歯みがき大会」：歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方を学びました。

5年生「館岩前保健指導」：男女に分かれて、2次性徴についてのお話をしました。

6年生「病気の予防」：感染症や生活習慣病について学んでいます。



3年生：毎日の生活と健康



4年生：学童歯みがき大会



1年生：歯をたいせつにしよう

* 2年生については、2学期に学級活動での授業を予定しています。

< 6月21日(金) 児童保健委員会で保健朝会を行いました >

歯のピカピカ月間にちなんで、歯に関する〇×クイズを出題しました。クイズの質問は、5、6年生の保健委員会の児童が考え、タブレットでパワーポイントを作成しました。

5-2
歯(は)は鉄(てつ)よりもかたい。
○か×か。

～解説～ 5-2
歯(は)はエナメル質(しつ)に守(まも)られています。
このエナメル質(しつ)は水晶(すいしょう)と同(おな)じくらいかたく、鉄(てつ)よりもかたいです。
でも虫歯菌(むしばきん)の出(だ)すサには弱(よわ)いので、しっかり歯磨(はみが)きして虫歯(むしば)にならないようにしましょう。



< 定期健康診断が終了しました >

5月のほけんだよりでもお知らせしたように、疾病や異常の疑いのあるお子さんには、「健康診断結果のお知らせ」もしくは2次検査のお知らせを配付いたしました。

★お知らせが配付されなかった検診については、異常なしです。

お子さんが健康に過ごせるよう、早めに受診してください。よろしくお願ひいたします。ご不明な点がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

< 睡眠について >

日本の国の子どもたちの睡眠について調査が行われ、早寝・早起きができず、睡眠負債になっている子どもが増えているとのこと。睡眠は①脳を回復させ、育てる ②体を大きく成長させる。(就寝中に成長ホルモンが分泌され骨や筋肉を成長させ、壊れた細胞を直したりする。)

③記憶を整理し、心を落ち着かせる等の働きがあります。本校でも、保健指導や元気チェックカード・早起き歯みがきカレンダーなどをおして指導しています。



ご家庭でも子どもたちが少しでも早寝できるようご協力お願いいたします。