

7月ほけんだより

間々田小学校
♪保健室♪



7月の保健目標
暑さに負けない
丈夫な体をつくろう!

めざせ！立腰名人！



間々田中学校区では、指導をそろえる一貫として『立腰』に取り組んでいます。

間小では、始業時刻や授業前に立腰を行っています。心を落ち着かせ、活動をスタートさせるためです。

正しい姿勢でいることは、体だけでなく心も整い、勉強の効率も良くなります。でも、教室を覗くと…片足あぐらをかいて座っている人や椅子にのけぞっている児童も…(´_`)



正しい姿勢を身につけられるよう、ご家庭でもチェックをお願いします。

これで君も立腰名人！ よい姿勢、3つのポイント！



ペタッ!

正しい姿勢のポイントはこの3つ！

さあ、やってみよう！

- ①おなかと机、背中と椅子に「グー」
1つ分あげる
- ②足の裏を床に「ペタッ」とつける
- ③背筋を「ピンッ」と伸ばす

1年生に立腰の大切さを伝えました！【児童保健委員会】

保健委員の児童が、1年生の教室へ出向き、立腰の大切さやポイントを伝えました！1年生は、姿勢をよくするとどんなよいことがあるのか？よい姿勢のポイントはなにか？を学びました！

よい姿勢のあいことば『グー！ペタッ！ピンッ！』 やってみよう！



みんなとても真剣に聞いてくれました♪



伝える方も真剣です！

姿勢を正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…

脳 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓 お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん

腰 痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

ねんせい 5年生「全国小学生歯みがき大会」に参加しました！



歯みがきを含めた生活習慣を確立させていくには、子どもが自ら行動するよう促すことが大切です。歯みがき大会では、映像を通して全国約5300校、約29万人のお友だちと一緒に、歯と歯ぐきの健康を守る重要性を知り、自ら行動することの大切さを学びました。



仕上げはフロス！

歯と歯の間の歯垢は、デンタルフロスを使わないと落とせない！！
デンタルフロスを初めて見る子どもも多く、興味津々！



クイズで楽しく！

歯みがきや歯肉炎、歯垢に関するクイズが出され、『歯垢の正体＝細菌のかたまり』だと知りました。
細菌が動く映像を見て…「うわ…(>_<)」と口を押さえる児童が多々…

☆児童の感想☆

- キレイな歯でいるためにどんなみがき方をすればいいか分かった。
- 見えないところにたくさんのごれがあることが分かった。
- プラークを放っておくと歯肉炎につながることを知れた。
- 今まで強くみがいていたので、少し弱くみがきフロスもセットでみがいて、歯をきれいにしたい。
- 初めて知ったことがいろいろあった。毎日デンタルフロスをやろうと思った。今日知ったことを家族に教える！
- 歯肉炎になる原因がくわしく分かった。はみがきとデンタルフロスを続ける。
- 鏡を見て、歯こうが取りきれていないと実感した。はみがきがんばる！
- 毎日フロスをやっていたけど、やる理由がしっかりあるんだと思った。歯こうを大きくして見た時は、「えっ?!」ととてもおどろいた。優しくみがく。
- 心の中ではバッチリだ！と思っていたけれど、動画を見て、まだたくさんの歯こうが残っていると知って、もっともつがんばろうと思った。
- 自分の歯を見直すことができた。毎日ちゃんと歯みがきしたい。
- はみがきは、むし歯予防だけだと思っていたが、動画を見てこんなに大切だったんだと思った。はみがきはすごいな。
- 毎日デンタルフロスと20回みがきをして、きれいで健康な歯を作りたい。
- 歯の健康について考えた。意識を変えよう！と思った。
- 歯こうが細菌だと初めて知った。歯こうを拡大した動画や写真を見て、こんな気持ち悪い物が歯にくっついているの?!と思った。毎日ていねいにみがく。
- デンタルフロスってすごいな！と思った。毎日使おうと思う。
- 口の中の病気はむし歯だけじゃないことが分かった。今までフロスをやっていなかったけれど、これからフロスも使おうと思った。
- 歯みがきがすごく大切だといろいろな人に教えたい。

口腔内の観察

ふだんなかなかじっくり見ることのない自分の歯や歯ぐきの状態を観察！



効果的なブラッシングを学びました！

- 歯みがきの3つの基本！
- ① 毛先を歯の面にきちんと当てる
 - ② 小さく動かしてみがく
 - ③ 軽い力でみがく
- 歯肉炎もきちんとした歯みがきで健康な歯ぐきに戻せるとを知り、ていねいにブラッシング！

