

ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
(まけんしゅ) &
平成24年5月18日
NO.8

各学年、運動会の練習がはじまってきました。夏のような暑い日もあったり、肌寒い日もあったりして、気温の変化が多く、体調がくずれやすい季節でもあります。

『早寝・早起き・あさごはん』を心がけ、毎日元気に過ごしていきましょう♪

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べるのはなぜでしょうか？

①朝ごはんを食べることで、からだは早く自覚め、朝から元気にすごせる

②1日の活動に必要なエネルギーを補給するという、大切な役目があります。

脳は、とったばかりの新鮮な栄養しか好んで受けつけません。そのため、朝ごはんを食べず学校に行くと、エネルギー切れになり、授業に集中できなくなってしまいます。

食欲がないときは、菓物やシリアル、パンなど簡単なメニューでもよいので、毎日朝ごはんを食べてから登校しましょう。



保護者の方へ



～運動会の練習が始まります～
今週から、各学年で運動会の練習がはじまっています。汗をたくさんかくので、汗をふくための「タオル」、水分を補給するための「お茶」は必ず持参するようにしてください。

☆よろしくお祈りします☆

しかけんしゅん けつか 歯科検診の結果をおおたします。

・なにか見つかった方にだけ、手紙をおおたしています。
歯列など、経過観察になる場合もあるかとおもいますが、よろしくお祈りがいします。

～第二回 学校保健委員会を開催しました～

今回は、歯科校医であさもと歯科医院の浅本先生に、本校の子どもたちの歯や口腔の状態や、むし歯予防についてのお話などをして頂きました。

《本校の子どもたちの歯や口腔の状態》

歯間部（歯と歯の間）のむし歯が多いようです。歯間部のむし歯については、フロスや歯間ブラシなどの使用で、発生をかなり防ぐことができるそうです。

《むし歯予防について》

歯をみがいたあとにスポーツドリンクを飲むこともあるかもしれませんが、スポーツドリンクには、糖分が多く含まれているので、むし歯の原因となる糖をつくりだしてしまします。もし、はみがき後になにか飲む場合は、お茶など糖分の入っていないものを選ぶようにしましょう。

また最低限、寝る前のはみがきを毎日行うように、心がけていきましょう！とのことでした。

今回の委員会での交流を生かし、歯の衛生週間(6月4日～10日)などを通して、学校での取り組みに活用していきたいと思えます。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。



学校保健委員会とは、東山小学校の子どもたちが生涯を通して、自ら健康で安全な生活を送ることができる「生きる力」を身につけるため、児童の健康の問題を学校医や外部の専門家などと共に考え、問題を解決する方法についてアイデアを出し合い、健康づくりを推進する組織です。

＜日本学校保健会HPより＞

いびか けんしゅん 耳鼻科検診 について

日時：5月24日(木)10:00～
対象：1年生全員・3年生、5年生の抽選

<p>みみ 耳をみますのでかみの毛は耳にからないように。</p>	<p>よこ 横をむいてすわり、耳をみてもらいます。先生は、耳鏡という道具で耳のおくのぞきます。</p>
<p>はな 前をむいてすわったら、鼻の中をみてもらいます。先生は鼻鏡という道具を使います。</p>	<p>くち おお 口を大きくあけてのどをみてもらいます。先生は舌圧子という道具を使って舌(べろ)をおさえます。</p>

✿ 検査の前日には、耳は鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ✿