

(ほけんだより)



貝塚市立
東山小学校
(ほけんじゆく)
平成24年5月(8日)
NO.8

各学年、運動会の練習がはじまっています。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



早ね早起き、じゅうぶんな睡眠



3度の食事をしつかり食べる



每朝さまたった時にうんち



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なぜでしょうか?
①朝ごはんを食べることで、からだが早く目覚め、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、果物やシリアル、パンなど簡単なメニューでもいいので、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。

☆よろしくお願ひします☆

歯科検診の結果をおわたしします。

・なにか見つかた方にだけ、手紙をおわたししています。
歯列など、経過観察になる場合もあるかとおもいますが、よろしくお読みがいします。

～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、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います。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います。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

学校保健会とは、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内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»

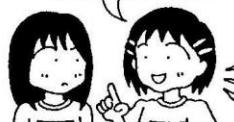
耳鼻科検診について♪♪

日時：5月24日(木)10:00～

対象：1年生全員・3年生、5年生の抽出



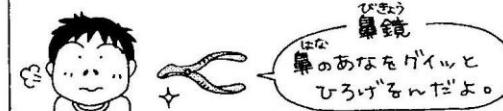
耳をみますので
かみの毛は耳に
かかるないように。



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を
のぞきます。



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。



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。



検査の前の日には、耳は鼻のそじをしてきれいにしておきましょう