

ほけんだより 7月

令和3年7月7日
黒部市立
荻生小学校

夏休みまであと2週間程となり、いよいよ夏本番です。
急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。
いつも以上に生活リズムに気を配って、1学期を元気に
乗り切りましょう！

7月の保健目標

水泳のきまを守ろう



6月は「歯と口の健康月間」でした

○歯と口に関する保健授業○

6月7日(月)～6月29日(火)に各教室で、養護教諭と一緒に歯と口に関する学習をしました。



=授業内容=



- 1年生 歯のおうさま
- 2年生 正しい歯のみがき方
- 3年生 むし歯ができるわけ
- 4年生 むし歯の進行と予防
- 5年生 よくかんで食べよう
- 6年生 歯ぐきの病気の予防

○歯みがきカレンダー○

6月8日(火)～6月14日(月)に行った歯みがきカレンダーの集計結果をお知らせします。お家の方には、メッセージをご記入いただき、ありがとうございます。(※5、6年校外学習の日は集計に含みません)
・平日、休日パーフェクトだった人の割合(学年別)

○フレンド集会(保健委員会の発表)○

6月11日(金)に発表がありました。
・「むし歯ゼロ」の6年生に「むし歯にならないために気を付けていること」をインタビュー!

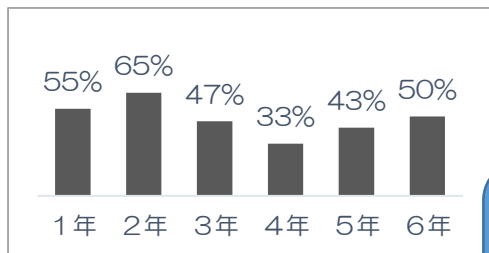


「鏡を見てみがく」「フロス・歯間ブラシを使う」など、アドバイスをくれたよ!

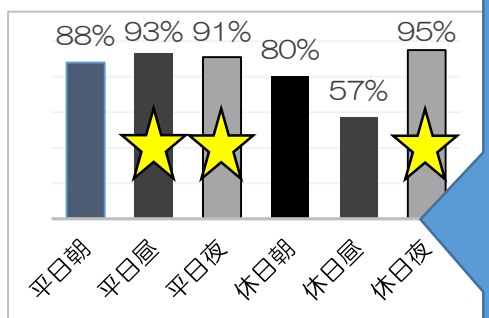
・歯と口に関する3択クイズ!
歯について詳しくなれたかな??



保健委員会のみなさん、おつかれさまでした!



・歯みがき達成率(全校)



平日、休日ともに夜の達成率が高かったです。夜の歯みがきは、寝ている間にミュータンス菌が増えるのを防いでくれるので、とても大切です。休日の朝と休日の夜もみがけるといいですね!

とやまゲンキッズ作戦の結果

5月29・30日に実施した、とやまゲンキッズ作戦の集計結果をお知らせします。下のランキングは、(ア)グリーンゾーンを選んだ人が多い項目と、少ない項目です。

トップ10 (あてはまった人が多い!)		ワースト10 (あてはまった人が少ない)
朝ごはんを食べている (95.5%) 	1位	寝る時刻を守る (16.9%) 
仲のよい友だちがいる (93.5%)	2位	テレビを見たりゲームをしたりする時間を守る (19.0%)
家族のだれかと一緒に食べている (91.5%)	3位	イライラすることがない (26.0%)
登下校の安全のきまりや約束を守っている (90.2%)	4位	朝からあくびはでない (43.8%)
清潔なハンカチを身に付けている (88.3%)	5位	姿勢に気を付けている (46.8%)
食欲がある (87.7%)	6位	朝ごはんは赤・黄・緑の食品を食べている (48.1%)
学校へ行くのが楽しい (86.5%) 	7位	好き嫌いしないで食べている (48.7%)
けがに気を付けている (84.4%)	8位	スナック菓子やジュースをとりすぎないようにしている (50.6%)
夜は、ぐっすり眠れる (83.8%) 	9位	3015で運動に取り組んでいる (51.6%)
食事はよくかんで食べている (81.2%)	10位	手伝いをしている (55.8%)

ランクインした項目は昨年度とあまり変わりませんでした。昨年1学期は、「寝る時刻を守る」は11.0%、「テレビ・ゲームの時間を守る」は15.9%でしたので、守っている人が少しずつ増えていますね♪

ワースト5位の「姿勢に気を付けている」では、昨年1学期は42.8%でしたので、気を付けている人が増えてはいますが、授業中や食事の姿勢が気になります。体を左右どちらかに傾けるくせがあったり、猫背になりがちだったりしませんか？姿勢は、背骨や視力、食欲など体中に影響するので、ピンと真っ直ぐ座りましょう。

先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)

各項目で点数が高かった学年をお知らせします。

はんかち・ティッシュ…3年生	100点	早ね…3年生	100点
つめ…3年生	100点	メディア…3年生	100点
朝ごはん…2、3、4、6年生	100点		

今月は、3年生が全項目100点でした！ほかの学年も、先月に引き続き高い点数を出しています。ぜひ、チェックをしていない日も、継続できるように意識していきましょう♪