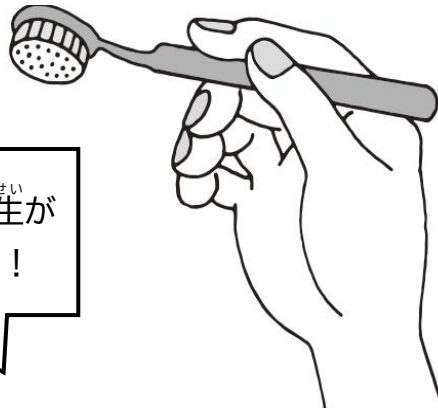


ほけんだより 6月

R3.6.4 月田小学校

=6月の保健目標 歯を大切にしよう=

歯ブラシの持ち方



がっこうしかいみやしまいくおせんせい
学校歯科医宮島郁夫先生が
おし教えてくださいました！

歯ブラシはえんぴつのもち方(ペングリップ)で持つ！
歯ブラシをにぎって持つと腕を使って歯をみがくことになりますが、ペングリップのもち方で持つと手首を使ってみがくので歯ブラシの圧がかかりすぎず、効率が倍に上がるんだそうです。

私たちの歯 どんな役割？



① 食べ物をかみ砕きます



② 発音を助けます



③ 表情を作ります



④ 健康な体を支える歯。
大切にしていね

むし歯をつくる 3つの要素

3つの要素が重なって
時間の経過とともに
むし歯になります

食べもの

食べものに含まれる糖分が
むし歯菌のエサになります



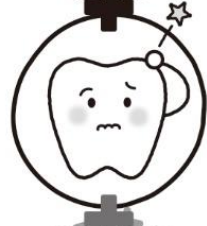
細菌

むし歯菌が酸を出して
歯を溶かします



歯の質

歯の硬さによって
むし歯になりやすい人と
そうでない人がいます



時間



第1回 睡眠・朝ごはん調べの結果をお知らせします

■あなたの睡眠・朝ごはん調べの結果は…

年 さん

【入眠時間のめやす】

- ◇1・2年生 9時までに寝よう！
 - ◇3・4年生 9時20分までに寝よう！
 - ◇5・6年生 9時45分までに寝よう！
- ※R2年度 広島大学 田村典久先生の講演より

寝た時刻	睡眠時間 【休日】(時間)	睡眠時間 【平日】(時間)	朝食摂取率 (%)	自分で起床 (%)	目覚めスッキリ (%)
時 分					

■提出率 97%

■全体の傾向

	寝た時刻	睡眠時間 【休日】(時間)	睡眠時間 【平日】(時間)	朝食摂取率 (%)	自分で起床 (%)	目覚めスッキリ (%)
低学年	21時 05分	9.9	9.3	97.7	61.5	67.6
高学年	21時 35分	9.0	8.6	100.0	78.0	84.4
全校	21時 20分	9.4	8.9	99.0	70.5	76.8

■結果から…

寝た時刻、平均睡眠時間は、全体的には目安を満たしていました。しかし、夜ふかしをしてしまう傾向にある人もいました。また、1学期ということもあり、自分で起床したり、スッキリ目覚められない人が高学年より低学年に多くみられました。自分の生活をふりかえり、よりよい生活習慣が送れるよう気を付けていきましょう。

せっけんを使って手を洗おう！！

児童朝礼で手洗いについての話をしました。せっけんを使って手を洗うことは、とても効果があります。おうちでもお声かけをお願いします。

私を使ってね♪
手洗い30秒！！

私をすぐに洗い流さないで～(°Д°)
しっかり泡でもみ洗い



涙を流すハンドソープちゃん…

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

立腰タイム・肩甲骨体操 頑張っています♪



1年生の肩甲骨体操の様子です。

元気よく体操をしています！

簡単な体操ですが、肩甲骨をしっかりと動かすので、肩こり解消にも良いなど個人的に感じています…。

保護者の方からリクエストがありました

良い姿勢のメリットが載せきれず…また

次回載せたいと思います。