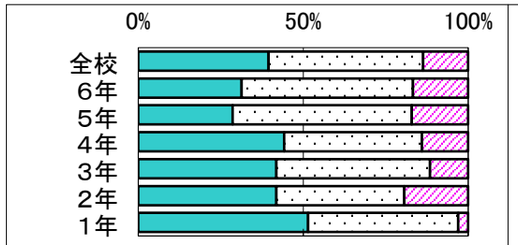
ほけんだより 6月

平成３０年６月１日
高岡市立戸出東部小学校

もうすぐ、じめじめした梅雨がやってきます。梅雨の時季に気を付けなければならないことは、食中毒です。食中毒の菌を口の中に入れてしまわないように、手洗いをしっかりとしましょう。毎週火曜日に清潔検査をしていますが、昨日と同じハンカチを使っている人はいませんか？使ってから1日経ったハンカチには、目に見えない菌がたくさん付いています。必ず、毎日清潔なハンカチを使いましょう。体を清潔に保ち、すっきりした気持ちで梅雨を乗り切りましょう。

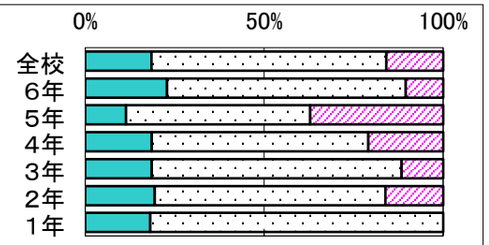
「とやまゲンキッズ作戦」結果（１学期）

Q．朝からあくびは出る？



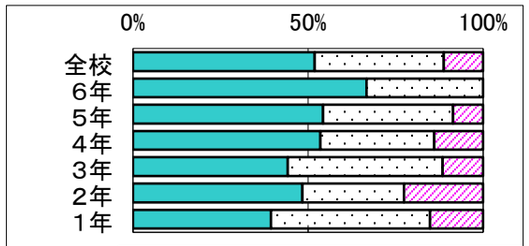
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
でない	51.5	41.9	41.9	44.2	28.6	31.3	39.5
時々でる	45.5	38.7	46.5	41.8	54.3	52.0	46.8
よくでる	3.0	19.4	11.6	14.0	17.1	16.7	13.7

Q．１日のテレビやゲームの時間はどれくらい？



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
1時間より少ない	18.2	19.4	18.6	18.6	11.4	22.9	18.5
1～3時間	81.8	64.5	69.8	60.5	51.5	66.7	65.6
3時間より多い	0.0	16.1	11.6	20.9	37.1	10.4	15.9

Q．スナック菓子を摂り過ぎないようにしている？



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
はい	39.4	48.4	44.2	53.5	54.3	66.7	51.9
だいたい	45.4	29.0	44.2	32.5	37.1	33.3	36.9
いいえ	15.2	22.6	11.6	14.0	8.6	0.0	11.2

朝からあくびの出る人が、ほとんどの学年で多くなっています。寝る前にテレビやゲームの明るい光を見てしまうと、「睡眠の質」が悪くなり、ぐっすり眠れません。寝る前の環境づくりが大切です。

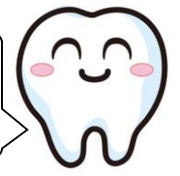
また、おやつの摂り方を意識している人が少ないので、お菓子の種類や量を考えて選ぶことが大切です。

6/4～6/10は、歯と口の健康週間です

毎年、６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」と決められており、一生使う歯や歯ぐきを大切にしようという週間です。むし歯や歯周病（歯ぐきの病気）は、歯にべっとりと付く歯こうが原因で起こります。毎日の歯みがきで歯こうをしっかりと取り除くことで、防ぐことができます。

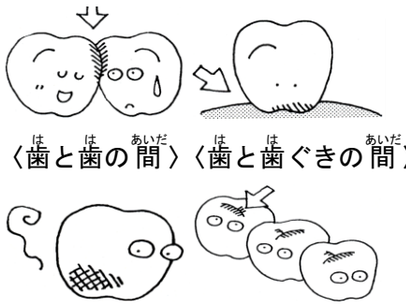
チャレンジ１　歯こうが付きにくいお菓子の順番、分かるかな？

歯こうは、口の中の菌たちが砂糖を使って作るんだ。だから、甘くて口の中に残りやすいお菓子の方が、歯こうが付きやすいよ。



チャレンジ２のこたえ：せんべい→チョコレート→キャラメル

チャレンジ２　みがき残しの多い４か所、歯ブラシのどこを使ってみがけばいいかな？

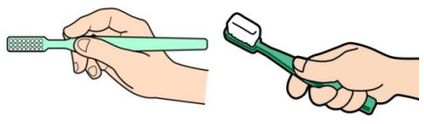


歯ブラシの毛先には、名前があるよ。

それぞれみがくときに得意なところがちがうから、しっかりと使い分けることが大切なんだ。

チャレンジ２のこたえ：奥と歯の間・歯と歯ぐきの間…わき　歯のうら…かかと　おく歯のでこぼこ…つま先

チャレンジ３　歯ブラシの持ち方で正しいのはどちらだろう？



歯をみがくときは、優しく細かく動かすことが大切だよ。強くみがくと、歯や歯ぐきが傷ついたり、毛先が曲がって歯こうが取れにくくなったりするよ。

チャレンジ３のこたえ：えんぴつ持ち（力がスリすぎず、細かく動かせます）

☆いつまでも美しい歯を☆

６月７日（木）に、「高岡市よい歯の児童生徒コンテスト」が行われます。歯並びや歯の美しさ、歯ぐきの状態等がよかった**６年１組　金山　智一さんと、河端　真音さん**が代表として参加します。みなさんも２人のようにきれいな歯を守っていけるとよいですね。

◇６月の予定◇

８日（金）尿検査予備日
１４日（木）眼科検診
１５日（金）心臓検診（１年生）