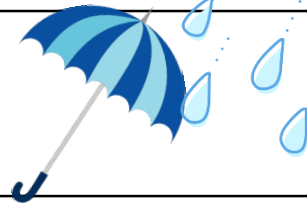


ほけんだより No.3



令和2年6月10日
安楽小学校保健室

6月になり、梅雨入りも発表されました。昼間は急に気温が上がったり、蒸し暑かったりと気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなりますので、気を付けましょう。

また、水泳学習も始まりました。プールに入る前の体調チェックをしっかりとるようにしましょう。



5/25(月)～5/29(金)に朝食チェックをしました！

1週間で1日でも朝食を食べてきていない人は、209人中18人でした。

欠食した理由として1番多かったのは、「朝、起きるのがおそくて食べられなかった」でした。

その他の理由として…

- 食欲がなかった。
- 朝ごはんが準備されていなかった。
- 好きなものを食べたかった。 など

今回朝ごはんのメニューが
くだもの・おかし・アイスのみだった人も朝ごはんを食べていない人としてカウントしています。



朝食を食べてきていない児童は18人でしたが、朝ごはんのメニューが、ヨーグルトだけ、チーズだけ、小さいパン1個だけという人もたくさんいました。

朝ごはんはどのようにして大切なのかな？

朝ごはんを食べないと…

- 集中できない。(ぼーっとする)
- イライラする。
- 元気に遊んだり、運動したりすることができない。



朝ごはんを食べると…

- 朝から元気！
- やる気と集中力が出てくる。
- 脳がはたらく。

どんな食材がみんなの力になってくれるのかな？

たんすいかぶつ
炭水化物

…熱や力になる(活動するためのエネルギーになる)



たんぱく質

…骨や筋肉をつくる(体をつくるもととなる)



むし歯があった人はどれくらいいるかな？【歯科検診結果】 (人)

	1年 1組	1年 2組	2年 1組	2年 2組	3年	4年	5年	6年	ごうけい 合計	きくねんど 昨年度
し しかけんしん う ひと 歯科検診を受けた人	21	22	25	25	29	34	30	21	207	188
むし歯がなかった人	13	17	20	16	19	22	15	13	135	131
むし歯があった人	8	5	5	9	10	12	15	8	72	57

ほんじつ し しかけんしん けっか はいふ ば じどう はや はいしゃ
本日、歯科検診の結果を配付しています。むし歯のあった児童は、なるべく早く、歯医者
い ちりょう
に行き治療してもらいましょう。

ぜんこくしょうがくせい は たいかい さんか 全国小学生歯みがき大会に参加しました！

6/3(水)に5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。DVD
を視聴しながら、自分の歯肉を観察して、歯肉炎になっていないか確か
めたり、初めてのデンタルフロスにチャレンジしたり、真剣に取り組む姿が
見られました。歯は一生使う大切なものです。自分の歯は自分で守りま
しょう



メディアコントロールデーがはじまります！

6/16(月)～6/18(木)はメディアコントロールデーです。

児童のみなさんは、以前とは違うチェックシートにチャレンジします！



こんねんど りよう じかん き き もくひょう
今年度は、ノーメディアではありません。メディアを利用する時間を決めて、その決めた目標
じかん まも じぶん かんが こうどう
時間を守るように自分で考えて行動しましょう。

メディア以外のことに
取り組みましょう！

いえのお手伝いをしたり…

そとでたくさん遊んだり…

ほんよ
本を読んだり…



