

ほけんだより 1月号



小松島小学校 NO. 13 2018年1月 日

2018年、新しい年になりましたね。それぞれが考えた今年
の目標を達成し、よりよい1年となるように、これからがんばって
いきましょう。そして、心も体も健康に過ごせるように、引き続き
「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけてください。

生活チェック週間



1月15日(月)～19日(金)までの5日間は生活チェック週間です。



5月・10月と生活習慣のチェックを行ってきましたが、どうでしたか？
生活チェック週間中は、ゲームをがまんして1日もしなかった人、苦手な物を残さ
ずがんばって食べた人、早ね早起きを意識して取り組んだ人、そして、生活チェック
週間が終わっても引き続きがんばっている人もいますね。規則正しい生活ができ
ると、病気にもかかりにくくなり、また、何事にもやる気が出て、勉強にも集中
できますね。特に、ゲームをがまんすると、その時間を他のことに有効につかうことが
できます。そう感じた人もいたかもしれませんね。

逆に、気がつけば、いつも同じ目標を立てていたり、感想のところにもいつも同じよ
うに「〇〇ができなかったので、次はがんばります。」などと書いていたりする人はい
ませんか？

今年度最後の生活チェック週間です。自分が健康で元気に生活するために何ができて
いないのか、どうすれば出来るようになるのかを
よく考えて取り組んでみてはどうでしょうか。

保護者の皆様には、いつもご協力ありがとうございます。
おうちの方の励ましの声かけでがんばれると思いますので、
今年度最後の生活チェックどうぞ、よろしくお願ひします。



1・2月の歯の保健目標 歯の1本1本をていねいにみがこう!

みなさんは今、乳歯が抜けて永久歯に生えかわっているところです。そのため
歯並びがでこぼこしていたり、重なっていたりして、みがき残しが多くなりがち
です。とくに、生えてきている途中の永久歯はむし歯になりやすいので、自分の
歯並びに合わせて、1本ずつみがいていきましょう。

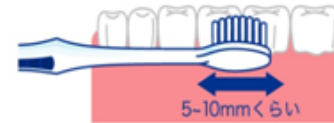
コツ① 鏡を見ながらみがく!

歯の生え方は一人一人違います。自分の歯をよく観察して、
みがきにくいところに気をつけてみがきましょう。



コツ② 時間をかけてみがく!

1本につき10秒ぐらいかけて、歯
ブラシをふるわせるように横に小刻
みに動かしてみがきます。

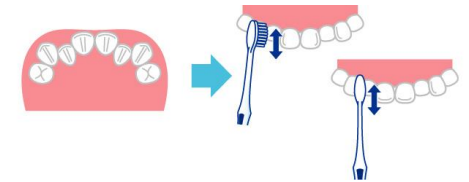


みなさんは今、自分の歯が何本生
えているか知っていますか？乳歯は
20本、永久歯は生えそろうと28本に
なります。

今20本歯が生えているとしたら…
20本×10秒=200秒=3分20秒
歯を1本1本ていねいにみがくと、
3分以上かかることになります!

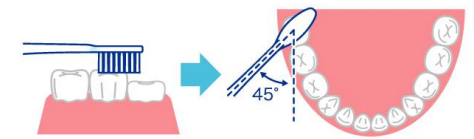
コツ③ 歯ブラシを縦にする!

前歯がでこぼこしている場合は、歯
ブラシを縦にあてて、上下に細かく動かします。



コツ④ 奥歯は口を大きく開けて!

奥歯に生えてくる背の低い歯は、歯
ブラシを口の横からななめに入れてみがま
す。



インフルエンザに注意を!

本校でも、インフルエンザが流行りはじめました。
規則正しい生活をするとともに、体調が悪い時は無理を
せずに休むようにしましょう。

