

# ほけんだより

美しが丘西小学校  
保健室 発行  
平成 26 年 10 月 8 日

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋と、秋はいろいろなことを楽しめる時期です。子どもの体力もぐんと伸びるこの時期に、楽しい経験を通して健康な体にしましょう！



**もうすぐ！☆ 運動会 ☆**

体調管理に気を配り、練習の成果を發揮しよう！

運動会の演技や競技の練習、係の仕事など子どもたちは意欲的に取り組んでいます。この時期は、朝晩と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。人間の体は、気温の変化についていこうと頑張ってしまうので、季節の変わり目は、その疲れが出ることもあります。上手に衣服の調節をして、夜寝るときは布団をしっかりとかけて眠りましょう。また、十分な睡眠、休養を心掛けて、体調管理をしましょう。

**10月10日は愛護デー**

～目にやさしい生活心がけていますか？～

**長時間近くを見続けな**

モヤモヤキナッテ...

**正しい姿勢で勉強しよう**

ねてるの？

**前髪、目にかかってない？**

じゃ見みの？

**バランスのとれた食生活**

目にいいのは ビタミン A・B1・B2

**たまにはゆっくり**

遠くをながめて...

めまわ **やってみよう！目回したいそう**

- 1 上を見る
- 2 ぎゅっと閉じる
- 3 右を見る
- 4 ぎゅっと閉じる
- 5 下を見る
- 6 ぎゅっと閉じる
- 7 左を見る
- 8 ぎゅっと閉じる

※1～8までやったら、反対回りでもう1度。これを1分間くりかえそう！

目が疲れたときや、勉強の合間などに試してみてください。

# だいいっかい がっこうほけんいんかい 第一回 学校保健委員会

## は にししょう だいさくせん 歯っぴー西小★大作戦

みがき残しのないツルツルな歯を目標そう！！



9月24日(水)に学校保健委員会を開催しました。今年度のテーマは、「歯っぴー西小★大作戦」です。自分の歯に合ったみがき方を見つけ、みがき残しのないツルツルな歯を目標して保健委員会からの発表や、職員、保護者の方も交えた話し合い活動をしました。それぞれの班で、歯みがきの工夫や学年の発達段階に合わせた課題、目標などがたくさん出され、とても充実した会になりました。ご協力ありがとうございました。

### ★話し合い活動★

みがき残しのないツルツルな歯を目標するための歯っぴーライフ目標をたてるにあたって、学校保健委員会でそれぞれの学年へのアドバイスを考えました。

### みがき残しのないツルツルな

### 歯を目標するために！！

#### 低学年へのアドバイス

奥歯にむし歯が多いので、鏡を見ながら歯をみがいたり、仕上げみがきをしてもらうなど、お家の人にも協力してもらいましょう。

#### 中学年へのアドバイス

生え変わりの時期でとてもみがきにくく、自分でチェックしにくいので、歯医者さんで定期検診を受けるようにしましょう。

#### 高学年へのアドバイス

学校などで学んだ知識を自分からお家の人に伝えていき、協力してもらうようにすることが大切です。自分自身でみがき方やみがく時間を意識しようとする気持ちが大切です。



学校保健委員会で発表した内容や、歯っぴーライフ目標設定のためのアドバイスは、テレビ放送で全校に伝える予定です。美しが丘西小学校では、給食のあとに歯みがきタイムを設けています。クラスで声をかけあってみんなで健康な歯をたもってほしいと思います。