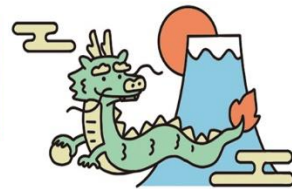


# ほけんだより 1月



No.9 令和6年1月9日 さいたま市立田島小学校 保健室

新しい年が始まりましたね。新鮮な気持ちで、一年の目標を立ててみてください。苦手な教科をがんばること、嫌いな食べ物を食べられるようにすること、得意なスポーツをもっと伸ばすことなど。具体的に、ちょっと難しいかなと思えるような目標を決めて、達成感を得るためにがんばることが大切です。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 1月の保健目標 『生活習慣を見直そう』

### スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

#### スイッチ! ①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

#### スイッチ! ②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

#### スイッチ! ③

#### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく



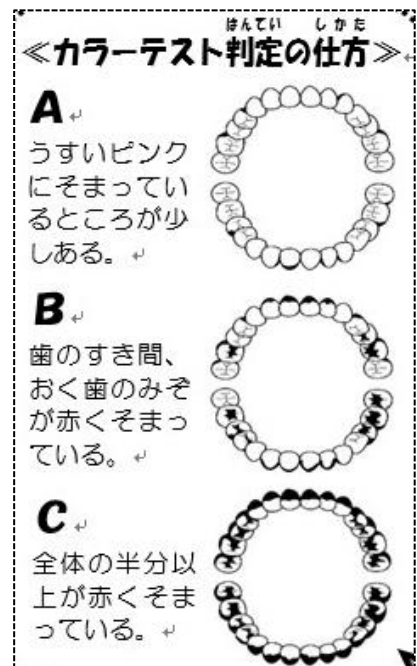
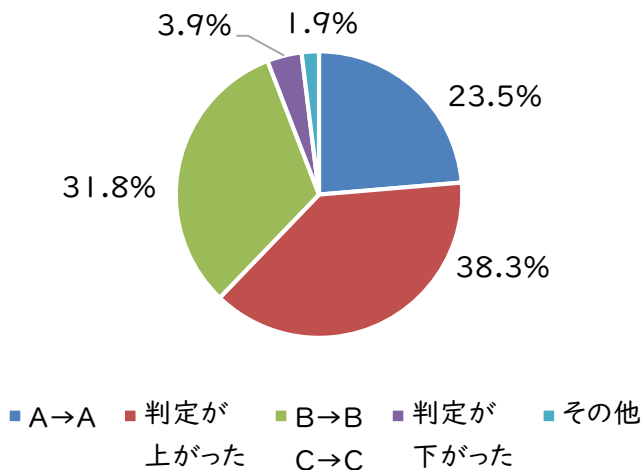
たじましよう し か ほけん か つ ど う み と れ い わ ね ん ど し が っ こ う し か ほけん  
 田島小の歯科保健の活動などが認められ、令和5年度さいたま市学校歯科保健  
 ゆうりょうこう せんしゆつ さいたまけん がっこうし か ほけん すず  
 コンクール」で優良校に選出され、さらに、埼玉県为学校歯科保健コンクールに進み  
 にゆせんこう ひ つづ ごかてい きやうりよく し か ほけんか つ ど う すず  
 入選校となりました。引き続き、御家庭と協力して歯科保健活動を進めてまいりたい  
 おも ごきやうりよく ねが  
 と思います。御協力をお願いいたします。

保護者の方へ



- 6月の歯科健診でむし歯が見つかった児童は16.6%でしたが、秋の検診では12.1%に減少しました。むし歯が見つかる人が減少していてよい傾向です。しかし、むし歯治療率が30.8%にとどまっています。秋の歯科健診の結果、疾病や疑い等が見つかったお子さんには、「結果のお知らせ」で御連絡いたしました。また、治療がお済でないお子さんは、病院受診をお願いいたします。
- いい歯の週間の取り組みの結果です。いい歯をつくろうカードの提出ありがとうございました。歯みがきが上達している様子がわかります。永久歯への生え変わりの時期です。御家庭での仕上げ磨きや歯みがきの声かけをお願いいたします。

いい歯の週間カラーテスト結果  
 (1回目と2回目の比較)



☆児童の感想・反省☆

はじめてCになったので、もうちょっとがんばりたいと思います。Aになるようにがんばります。これからもこのはみがきのしかたをつづけていって、はみがきのやりかたをもっとうまくなりたいです。(2年生)

★おうちの方から★

今回はすべて自分で仕上げてもらいましたが、声かけをしないときちんとするのは難しいのかなと感じました。ながら磨きになりやすいので集中して行うよう時間を設けていきたいです。

☆児童の感想・反省☆

今回は仕上げ磨きとかしてもらってなかったので、より鏡をみて注意深く磨きました。最初は溝とか奥歯とか赤く染まっていたけれど、2回目は少なくなったのでよかったです。これからも、仕上げ磨きがなくてもしっかりみがけるように続けてがんばっていきたいです。あと、休日もみがけてよかったです。(6年生)

★おうちの方から★

今回は、仕上げみがきをしていなかったけれど、自分で鏡をみてみがけましたね。この調子でがんばってください。