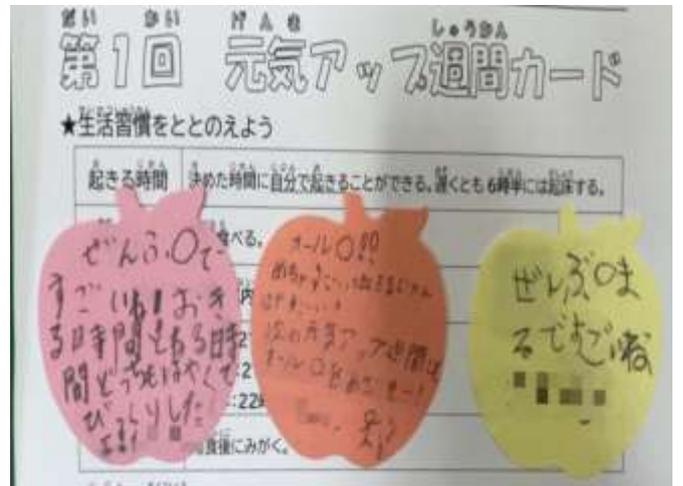




ほけんだより

令和5年5月31日
粟島浦村立粟島浦小中学校
保健室

げんき しゅうかん ごきょうりょく
元気アップ週間への御協力ありがとうございました！



げんき しゅうかん おわ すうしゅうかん た げんき しゅうかん た もくひょう おほ
元気アップ週間が終わってから数週間が経ちました。元気アップ週間に立てた目標は覚
えているでしょうか。目標を心がけた生活は続けられていますか？

しょうがくせい かくじ き もくひょう にち げんき しゅうかん た とく こんかい
小学生は、各自で決めた目標をもとに1日のスケジュールを立てて、取り組みました。今
回の元気アップ週間では、自分の決めた時間に起きたり、寝たりすることができたりする
人がほとんどでした。とても良い結果です！また、元気アップ週間後周りの子のいいところ
をメッセージに書き交換しました。1週間の頑張りをたくさん褒めてもらい、子どもたちは嬉
しそうでした。

しょうがくせい ふ かせ 小学生の振り返り



- げんき しゅうかんちゅう
・元気アップ週間中、1つだけ×がだったので、次は頑張りたいです。
- はやねはやお じかん まも うれ
・早寝早起きやメディアの時間を守れて嬉しかったです。これからも頑張りたいです。
- か
・タイムスケジュールを書いて、そのとおりにできないということが毎回続いているので、改善したいです。

かた おうちの方から



- あした じぶん おきるといだったので、次の日からは、起こしませんが、自分で起きることができていました。
- まいあさ め さ お
・毎朝、目が覚めるとすぐ起きて、パッと朝支度を済ませているのはさすがです！
- お じかん おそ
・起きる時間が遅くなってしまうのはなぜか？というところをしっかりと自分で考えて今後も続けてほしいです
- にゅうみん じかん まも
・入眠時間を守ることで、リズムをつかみ、体を休める時間を確保できていたと思います。





寝る前に、部屋の電気を消したり、読書をしたり、お風呂にゆっくり入ったり、工夫しながら生活していた人が多く見られました。
 今回の元気アップ週間中、スケジュールどおりに過ごすことができなかった人も規則正しい生活習慣を続けられるように頑張りましょう。

歯科検診について
 むし歯の原因ってなあに？



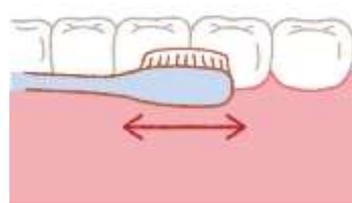
6月2日(火)に歯科検診を行いました。



むし歯は、次の3つが原因とされています。
 1つめは、「歯の質」です。歯の性質は人によって違いますが、生え変わってから2,3年ぐらいが虫歯になりやすい時期です。
 2つめは、「菌」です。お口の中にはたくさんの細菌がいるといわれていますが、その中の「ミュータンス菌」がむし歯の原因とされています。
 3つめは、「糖分」です。食べ物に含まれる糖質は、ミュータンス菌の大好物です。この糖質がエサとなって酸を作り、歯をとかしてしまったり、歯垢(プラーク)が作り出されます

歯みがきのポイント

- 1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。
- ①ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる
 - ②ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨く。
 - ③5~10mmの幅を目安に小刻みに動かして磨く



☆むし歯予防

- ①鏡を見ながら歯をみがく
- ②よくかんで食べる
- ③甘いものを食べすぎない
- ④早寝早起きをする
- ⑤ストレスをためない
- ⑥正しい歯みがきをする

これができること…
 健康的な歯に

