



令和6年6月14日  
八坂小学校  
保健室(家庭数配布)

第1回目の「早寝・早起き・朝ごはん週間」が終わりました。ご多用の中をご協力ありがとうございました。一人一人のできたかなカードから、お家の方と一緒にがんばって取り組んだ様子が伝わってきました。感想をいくつか紹介いたします。

### <児童の感想>

- ・自分で目覚ましをセットして朝起きることができた。
- ・なるべく早くねたら、つぎの日は体調がよくなりました。
- ・早ね、早おきをしたら、ぐっすり眠って、朝気持ちよく起きることができました。
- ・早起きはできたけれど、早ねができなかったので、次は早くねるようにしたい。
- ・いつも私がごはんを作っているのですが、主食、主菜、副菜を考えながら作る事ができました。みんな喜んで食べてくれたのでうれしかったです。
- ・母が朝ごはんを気にしてくれたので、健康的な生活ができたと思います。

### <お家の方からの感想>

- ・目標時間をちゃんと守ることができたね！朝ごはんもたくさん食べて元気モリモリ！これからも続けていきましょう。
- ・毎日の習慣の見直しになる1週間でした。
- ・自分から朝ごはんの内容を考え、リクエストしてくれたので準備しやすかったです。
- ・早ね早おき朝ごはんカードのおかげで朝御飯を残さず食べてくれました。
- ・今回は、食事の準備時に自分で「野菜が足りないからトマト出すね」など考えて食べられたのがよかったです。
- ・早寝早起きのリズムもしっかり身につけており、朝すっきり目覚めて「おはよう」と毎日気持ちよくリビングに登場します。すばらしいです。

第2回「早寝・早起き・朝ごはん週間」は10月です。我が家の朝ごはんとして工夫していることや時短でおすすめのメニューがあれば、ぜひ教えてください。

## 5月の保健目標 歯を大切にしよう



全校で35人むし歯がありました。むし歯は歯医者さんで治療してもらわない限り治りません。未受診の方は早めに受診することをおすすめします。

ねり丸のよい歯バッチを歯科検診を受けた児童へ配布します。(今年度より配布基準が変わりました) 歯科検診を欠席した児童も、受診報告書の提出によりバッチを渡せるよう用意していますので、なるべく早めに受診をお願いします。(歯科検診を含め健康診断欠席者の受診無料期間は6月末日までです)

### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



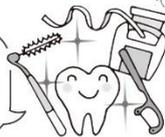
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



### 【歯科校医の先生より】

学童期の口腔内は歯の生えかわり時期で、歯の大きさや高さが不揃いとなり、みがし残しが多くなりがちです。できれば仕上げみがきをおうちの人のやってもらえるといいです。

その日あったことを話しながら、コミュニケーションの時間として、仕上げみがきの時間をとってみてください。

# プールが 始まります



朝ごはん！  
手足の爪を短く切る！  
前日は早く寝る！

水泳指導が始まります。水泳当日は、自宅にて健康観察を行い、水泳カードへの記入・押印をお願いいたします。水泳は、筋肉をむだなく使う全身運動で、発育途中の小学生には、ぴったりのスポーツです。しかし、水中で行うので「生命」にかかわる事故が起こる可能性もあります。水泳がある日には、お子さんの顔色、食欲、睡眠時間、発熱等「水泳活動に参加できるかな？」ということを念頭において、**特に注意して、朝の健康観察をしてください。**

ぜんそくや心臓などに持病のある人や、目・耳・皮膚などの病気で通院している人で、水泳を実施すると症状が悪化すると思われる人は、主治医の先生に参加の是非や注意事項などを聞いて、安全に水泳指導ができるようにご配慮ください。

また、健康診断の結果、病気や異常が見つかった際には、「治療のお知らせ」をお渡ししています。なるべく早く（水泳指導開始までに）病院で受診して、**治療が終わりましたら、すぐに受診報告書を学校に提出してください。**ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

## <健康診断結果について>

ご家庭保管用の用紙を6月中にお配りできる予定です。ぜひお子さんと一緒に身体や健康について話し合ってみてください。

用紙には健康診断の結果のみが記載されておりますが、既に受診を済ませられた方について、受診状況は随時把握しておりますのでご了承ください。

先月号でもお知らせしましたが、プールの授業も含め、すぐに水分補給ができるよう、**水筒の準備**をよろしくお願いいたします。



給食当番で保健室にマスクをもらいにくる児童が多くいます。

**マスクの予備を2～3枚、ランドセルの中に用意**していただくようお願いいたします。

保健室に来室する際、「失礼します！〇年〇組 〇〇です！」と挨拶をしてくれる児童が増え、とても嬉しく思います。また、ケガやからだの様子について、「いつ、どこで、どうなった」と自分で考えながら話そうとする児童も増えてきたように感じています。保健室では、からだの様子や変化に自分で気づき、自分で伝えられるようになってほしいと願っています。こういうことなのかな？これが言いたいのかな？と想像しながら私もたくさん質問をします。子供たちが自分の言葉で伝える力をつけるために、これからもサポートしていきたいと思っています。

お子さんの心身面で気になることや、ご家庭で気がついたことがありましたら、いつでも保健室へお知らせいただけたらと思います。

