



ほけんだより

9月

十四山東部小学校 保健室

平成28年9月7日

2学期が始まり1週間が経ちました。学校の生活リズムは、取りもどせましたか。9月はまだまだ暑い日が続きます。「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムをしっかりと立て直し、元気に過ごしましょう。

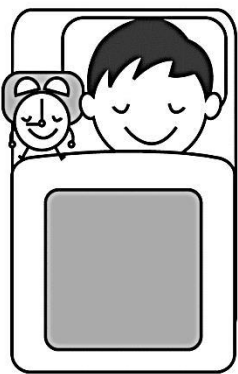
2学期も宿泊学習や校外学習、学芸会など様々な行事があります。ひとつひとつの行事にやる気や目標をもって臨めるといいですね。

9月のほけんもくひょう きそくただ 規則正しい生活をしよう

望ましい生活習慣を身につけ、健康な体をつくらう!

睡眠

夜ふかしせず、
十分睡眠をとる



栄養

3食、バランスよく
栄養をとる



運動

日頃からこまめに
体を動かす



排便

決まった時間に
トイレに行く



「夏休み歯みがきカレンダー」の提出、ありがとうございます。きれいに色をぬってくれた子もたくさんいました。これからも1日3回の歯みがきを習慣にできるように、がんばって続けていきましょうね!!

9月の身体測定の結果について

結果は次の通りです。お家の人と一緒に見てくださいね! さあ、みんな夏の間にとどれだけ大きくなったかな~???

年 番 名 前

	身長	体重	肥満度	
4月	cm	kg	%	肥満度 -20%以下 やせすぎ -20<R<20 標準 20≤R<30 軽度肥満
9月	cm	kg	%	30≤R<50 中等度肥満 50%以上 高度肥満

肥満度とは、標準体重に対して測定体重がどれくらいかをパーセントで表したものです。標準体重は、男女別・年齢別・身長別で決められています。



第1回学校保健委員会を行いました

7月20日(水)に『歯の健康教育を進めよう! ~バトンタッチ運動について~』というテーマで第1回学校保健委員会を開催しました。本年度はバトンタッチ運動1年目ということで、学校歯科医の小出先生から、歯の健康についてお話をうかがいました。お話の一部を紹介します。



学校歯科医
小出 善彦 先生

毎年、十四山東部小学校の児童のみなさんの歯の検診を行っています。今までの検診の結果を見ると、「むし歯」は減っている一方で、「歯肉炎」が増えている傾向があります。歯周病は生活習慣病の一つであるため、生活習慣全体を整えていくことが大切です。歯みがきについては、歯ブラシだけでは口の中の全ての汚れを取り除くのは難しいので、歯ブラシに加えて、1日1回、糸ようじを使うことをおすすめします。また、歯科で定期検診を受け、モチベーションを上げましょう。口の中におやつを入れている時間を短くすることもむし歯の予防には大切です。地震などの大きな災害が起こった場合、避難生活では、口の中の衛生状態をよく保つことが困難です。防災非常用の持ち出し袋に歯ブラシを1本入れておくとよいでしょう。