

たけのこ



京丹後市立橋小学校
保健だより 第6号
H21.6.8

5月の連休明けに、生活点検を実施しました。
取り組み中、おうちの人からも、声をかけてもらったり、反省を書いてもらったりと、いろいろありがとうございました。

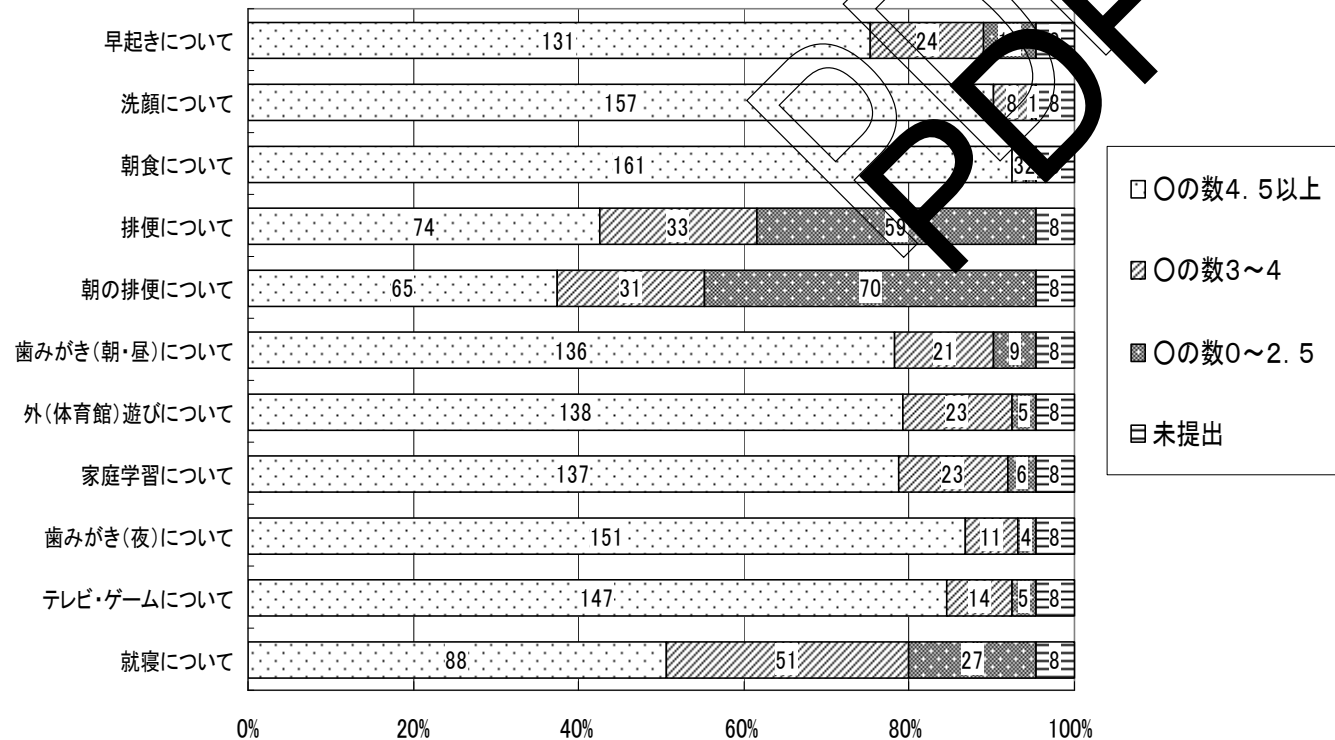
5日間だけの期間でしたが、学校生活のリズムをとりもどすために意識をもって取り組めていました。

項目でみると、排便や就寝のところが、なかなかのようでした。

毎日排便している人は、全校の4割ほどで、中には5日の間に1回も排便がなかったという人もいました。

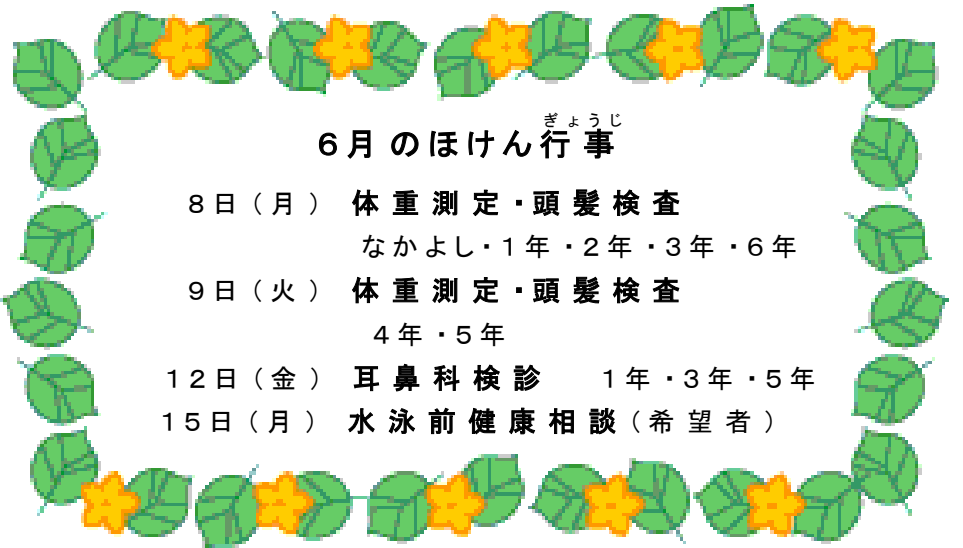
健康な生活をすごすためには、**快眠・快食・快便**が基本です。

H21年5月 生活点検の結果（全校のようす）



ご家庭でも気をつけていただいているおかげで、アタマジラミが見つかる児童が減ってきました。

今年度になって、はじめての頭髪検査を体重測定の際に、あわせて行います。

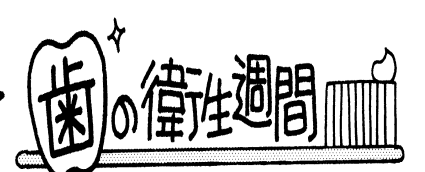


6月のほけん行事

- 8日(月) 体重測定・頭髪検査
なかよし・1年・2年・3年・6年
- 9日(火) 体重測定・頭髪検査
4年・5年
- 12日(金) 耳鼻科検診 1年・3年・5年
- 15日(月) 水泳前健康相談(希望者)

あなたは
きちんとみがけてる?

6月4日
~6月10日



厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的!

むし歯がでやすいのは食後5~20分。

食べたらすぐみがく

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?

1313-0

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといいよ