

# ほげんたより、11月

R1...11...7  
 本田小 保健室  
 No.13

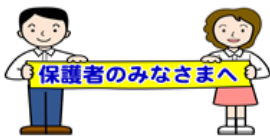
風が冷たくなってきました。グラウンドの桜の葉も赤や黄に色づき、あっという間に葉が散ってしまいました。寒くなってくると背中を丸めたり、ポケットに手を入れたりして歩いている人をみかけます。マフラーや手袋をじょうずに使って、背筋をピンと伸ばしてかっこよく歩きましょう。また、かぜをひく子もふえてきます。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、かぜに強いからだをつくりましょう。まずは生活習慣の見直しが大切です。



10月24日に2回目歯科健診を行いました。結果は以下の通りです。



	むし歯あり	CO	歯垢・歯石	GO・歯肉炎
1年	12.5%	0%	6%	6%
2年	23.8%	14.2%	9.5%	9.5%
3年	5.5%	5.5%	11.1%	11.1%
4年	0%	6%	0%	0%
5年	12.5%	12.5%	31.2%	31.2%
6年	9%	9%	9%	36.3%
全校	11.2%	8.1%	11.2%	14.2%



## 歯の仕上げみがきについて

仕上げみがきと聞くと、幼児をイメージされる方も多いかと思えます。しかし実際には、ひとりできちんと歯をみがくのは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね」「ここはもうちょっとかな」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



## 11月8日から 豊浦健康チャージ週間 が 始まります!

豊浦地区の  
めあて

- ①ねる1時間前にはメディアから離れる。
- ②バランスのとれた朝ごはん についてチェックします。

「全国学力・学習状況調査」の報告からでも、基本的な生活習慣の定着、メディア視聴時間と平均正答率は関係のあることが示されていました。学力の向上には規則正しい生活習慣、メディアコントロールが深く関係し、学校と家庭との連携が不可欠であるということが改めてわかります。配付する資料も参考に、ご家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。昨年と同様、健康貯健通帳を『豊浦健康チャージ週間バージョン』として使用します。詳しくは裏面をご覧ください。



# 貯健通帳豊浦健康チャージ週間バージョン

## 11月8日(金)～11月14日(木)

今回もたくさん健康を貯めましょう!

<実施内容>

① 11月7日(木) 学年でメディアルールポスターと貯健通帳の書き方等指導



長い時間でなくても、全員そろわなくても結構です。必ず会議をしてください。

② 11月7日(木)～8日(金) すくすく健康家族会議 『我が家のルール』を決めます。このポスターは、お子さんが見えるところに貼り、チャージ週間後もぜひ使用してください。

③ 11月8日(金)～14日(木) チェック週間 この期間の平日に取り組みます。『健康チャージ週間バージョン』になっているので、見てください。できたら をぬるか、このようにカラーのペンかクーピーでコインの中に濃く(太く)〇をつけてもよいです。

日	①早寝を						②朝ごはん						③はいべん						④お風呂を						⑤運動						⑥メディア						合計	サインコメント
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
11月8日(金)																																					Ken	いる・いない
11月11日(月)																																					Ken	いる・いない
11月12日(火)																																					Ken	いる・いない
11月13日(水)																																					Ken	いる・いない
11月14日(木)																																					Ken	いる・いない

④必ず合計を記入 色もちゃんとつけてあるか確認します。

⑤11月14日(木) 感想を書く

期間中は意識して取り組み、毎日学校へ貯健通帳を持ってきます。 ⑥11月15日(金)に学校に持ってくる