

えが お 4号

H28年9月

🍏🍇🍓🍌🍍🍌🍏🍇🍓🍌🍍🍌🍏🍇🍓🍌🍍🍌🍏🍇🍓🍌🍍🍌

今月の保健目標「けがを防ごう」

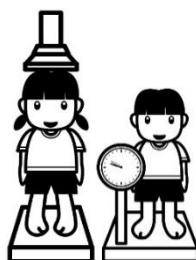
けがを防ぐために、自分でできることは「交通ルール」や「徳力小 みんなのやくそく」を守って、仲良く安全に生活することです。「徳力小 みんなの約束」を確認しましょう。学年の折り返しの時期です。普段できていることに〇をつけ、これから気をつけること（目標）をきめて、安全な生活を送りましょう。健康でいることで勉強や運動ががんばることができます。

成長には「個人差があります。」～身長体重測定の平均値～

私たちの体は、年齢とともに変化します。その中で、小学生から高校生くらいの間は身長が大きく伸びる時期です。伸び始める時期や伸びる速さには、「個人差」があり、人によってちがいます。

周りの人とのちがいは気にせずに、毎日運動して、すいみんや食事をしっかりとって、自分のスピードで成長していくことが大切です。ただ、夏の時期に毎年、身長の伸びに比べて体重の増加が多い人は、将来生活習慣病の心配があります。今から生活習慣を見直すことが大切です。

男子	9月身長	4月から の伸び	9月体重	4月から の増加
1年	119.8	2.3	22.9	0.7
2年	123.3	2.4	24.3	1.0
3年	132.7	2.4	29.9	1.4
4年	136.0	2.3	30.8	1.1
5年	142.2	2.9	33.1	1.7
6年	152.0	2.1	44.9	1.4



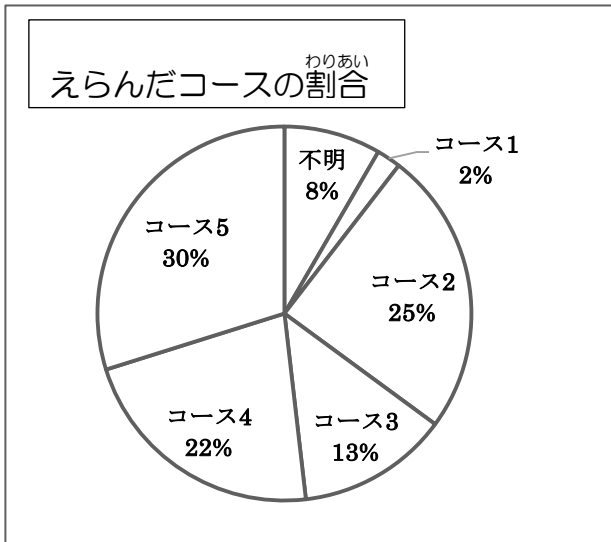
女子	9月身長	4月から の伸び	9月体重	4月から の増加
1年	117.7	2.7	21.9	0.8
2年	125.5	2.2	25.2	0.8
3年	130.7	1.9	29.9	1.4
4年	138.3	2.8	31.1	1.5
5年	143.1	3.4	34.9	2.0
6年	150.1	2.3	41.2	1.5



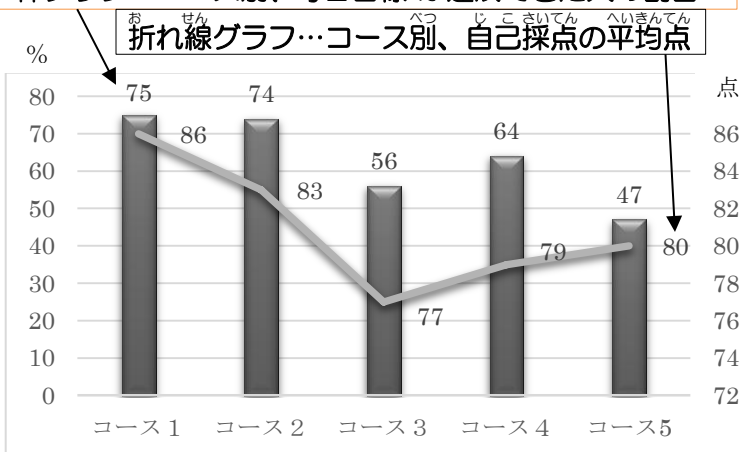
夏休み食後の歯みがきチャレンジのまとめ

今の歯みがきより、少しがんばることができる目標を一人ひとりが設定してとりくむカレンダー、ほとんどの人が1日2回以上みがく目標にむかってがんばっていました。生活習慣は3か月続けられると難なくできるよになるといわれています。今回がんばった歯みがき習慣をこのまま続けて、次のチャレンジの時には難なくできるように、また、さらにはがんばる目標にむかってチャレンジできるようにできるといいですね。

- ☆提出率 92%
- ☆自己評価の平均68点
- ☆毎日目標を達成できた人の割合67%
- ☆歯みがきの目標 コース内容
- コース1 朝食後
- コース2 朝食後と夕食後
- コース3 夕食後
- コース4 三食後歯みがき
- コース5 食後のうち1日1回以上5分間



棒グラフ…コース別、毎日目標が達成できた人の割合



毎日、目標通りに歯みがきできて、自己採点に100点をつけていない人が何人もいました。自分で立てた目標です、自信をもって、自分に100点をつけてください。

感想・振り返り

- 児童
- ・歯みがきをがんばりました。(1年)
 - ・毎日ちゃんと歯みがきができました(2年)
 - ・ねるまえの歯みがきをがんばりました。(3年)
 - ・朝と夜、頑張ってみがきました。(3年)
 - ・まいにちできたけど、やさしい力でみがくがむずかしかった。(4年)
 - ・歯ぐきを中心に汚れが落ちるまでみがいた、これからもつづける。(5年)
 - ・歯をみがくと気持ちがいいことがわかりました。(6年)
 - ・毎日歯をみがくことで毎日がすっきりしてすごせました。(6年)
- 保護者
- ・奥歯や歯のうらがわまできちんとみがいていました。
 - ・ていねいにみがくことを意識しながらみがいていました。
 - ・1本1本ていねいにみがこうと意識してがんばっていました。
 - ・夜はフロスも使っていたいねいにみがいていました。
 - ・自分でも一生けんめいみがいていましたが、仕上げみがきも面倒くさからずちゃんと進んでいいにきていてえらかったね。
 - ・自分で目標を決め1日も欠かすことなくできたことは、とてもすごいことだと思います。がんばったね。

