

ほけんだより 10月



さいたま市立徳力小学校
 たくさんの作物が実りの秋を迎えています。これまでみなさんが積み重ねてきた努力も、これから実りのときを迎えるでしょう。心にも身体にもたくさんの収穫が得られますように。

は めいじん けんこう しにく ねんせい 歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう! ~5年生~

9月13日(金)に、5年児童を対象に歯みがき指導を行いました。当日は、健康教育課歯科衛生士の小池田幸子様をお迎えして、「歯肉の観察」「歯垢の染め出し」「みがき方の工夫」について学びました。



歯垢染め出しの結果、57%の児童に歯みがき不良がみられました。また、厚生労働省の調査によると、小・中学生の4割が「歯肉炎」にかかっていると報告されています。歯みがきのポイント(1. 歯にきちんとあてる 2. 軽い力でみがく 3. 小さざみに動かす)に気をつけて、正しい歯みがきを身につけましょう。



【児童の感想】

- やさしくみがかないとだめなんだなあと思いました。
- 自分のはみがきできていると思って、いっぱい歯垢がありました。
- 歯肉炎にならないように、今日習ったみがき方ではみがきをしていきたいです。

【保護者のコメント】

- ブラークについて詳しくなっていて、びっくりしました。
- これからも鏡を見ながら1本1本ていねいにみがいてほしいです。
- みがきにくい場所が分かってみがけたので良かったです。

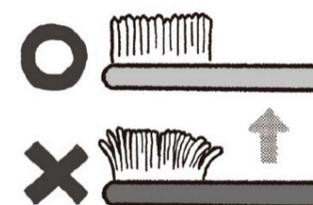
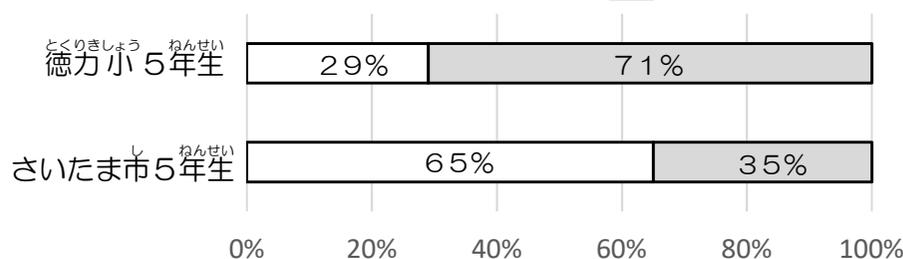


は まいつき てん けん 歯ブラシを毎月点検しましょう

5年生の歯ブラシチェックで、歯ブラシの交換が必要と思われたものは71%ありました。このなかには、毛先が開いているもの、毛先の形が不良のもの(細すぎ、段カット等)がありました。これは、5年生だけでなく全学年に共通しているのではないかと考えられます。

保護者の皆様には、学校の歯ブラシを定期的に点検・交換していただきますよう、お願いいたします。

【歯ブラシチェック結果】 そのままでよい 交換が必要



ことし やさい そだ 今年もヨーロッパ野菜を育てています



はたけのマルチはり(健康委員会)↑

今年も、学校の畑で3種類のヨーロッパ野菜を育てています。あおぞら学級の児童が苗の植え付けを行い、健康委員会児童が追肥、水やり、観察記録を行っています。大きく育ったら収穫をして、給食の献立に登場する予定です。楽しみにしててくださいね。



カリノケール ↑
 みがきが少ないケールです。葉がちぢれ、フリルのようにになっているのが特徴です。



カリフロール
 くきまでたべられるあたらしいタイプのカリフラワーです。



カーボロネロ
 キャベツのなかまです。別名「黒キャベツ」とよばれます。

あき たいちょうふりょう かんたんさひろう 秋の体調不良「寒暖差疲労」

急な気温の変化からこの時期は体調不良が増えます。「寒暖差疲労」とは、1日の気温差が7℃以上になると、自律神経が乱れて不調をひきおこす症状のことです。バランスの良い食事・十分な睡眠・軽い運動・体を温めることを心がけ、体調管理に気をつけましょう。