

2026.7

差間小 保健室

保健だより

夏休み号

第一回学校保健委員会を開催しました！

テーマ：ピカピカの歯で笑顔いっぱい😊



★新体力テストの結果から★

- 【20mシャトルラン】が県平均を上回っている児童が多い。
- 差間小の課題⇒【握力】【反復横跳び】【上体起こし】
- 日々の掃除⇒雑巾しぼり、体育の準備運動⇒グーパー運動
授業中⇒腹筋を意識して良い姿勢を保つ



★学校と家庭で連携して取り組むべき課題

【学校】



- 差間っ子サーキットトレーニングの実施…持久力、筋力、走力、瞬発性、敏捷性を取り入れた運動で、授業のはじめに実施していく。
- 体育授業の充実⇒運動が楽しくなる、好きになる指導法⇒運動の活性化へ
★できる喜び ★伸びる喜び ★認められる喜び
- 休み時間の外遊びの奨励・体力向上にかかわる遊びができるような工夫。



【家庭】



- 1日又は1週間の生活リズムの中に、30分～1時間運動する時間を確保。
- 体力テストの結果を親子で共有する。親子で頑張る。
- 食事をしっかりととり、十分な睡眠時間をとる。

★健康診断の結果から★

- 【身長体重】⇒肥満傾向児出現率が高い。
- 【歯科】⇒むし歯と判断された児童は、29人。
乳歯のむし歯が多い。



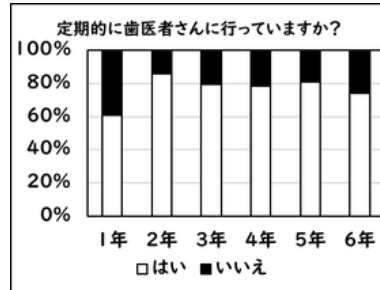
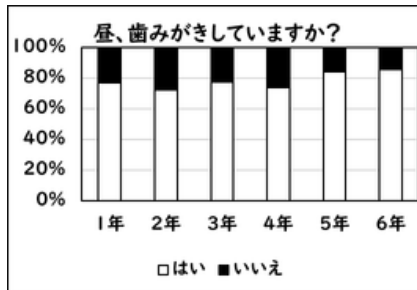
★家庭で取り組んでいただきたいこと

- 歯と口の健康について
 - ・定期的な受診
 - ・ていねいな歯みがき
 - ・食生活（よく噛む）
- よいリズムで生活する
 - ・十分な睡眠
 - ・外遊びを増やす
 - ・朝食を食べる



★児童保健委員から★

○各クラスでとった、歯の健康に関するアンケート結果と考察を発表しました。



★講話 学校歯科医 大井先生 福榮先生★

大井先生と福榮先生には、歯と口の健康に関する疑問質問に答えていただきました



歯みがきの1番のポイントは？

「歯の全ての面についてしまう汚れを取るために平らな面は歯ブラシで細かく磨き、歯と歯の間や曲面はフロスの使用が基本になります。」

歯ブラシの選び方

「歯ブラシは手動のほうが細かいコントロールや磨き忘れるリスクが少ないのでおすすめです。小さめのヘッドの物を選びましょう。」

デンタルフロスについて

「可能であれば食後のケアとして行う歯ブラシと一緒に毎回行うのが好ましい。難しい場合には最低一日一回を夜寝る前にできるとよい」



夏休み生活習慣チェックについて



☆ヘルスアップカードを使って、夏休み生活習慣チェック行います。

☆期間：7月21日～7月27日、8月25日～8月31日

☆提出日：9月1日

☆チェックする内容

- 早寝ができたか
- 朝ごはんを食べたか
- 排便はあったか
- 運動はできたか
- はみがきはできたか



*やり方はヘルスアップカードの表紙をみましょう。

今回取り組むところ

☆その他

- ・最後に感想を書きましょう。また、おうちの方にも書いてもらいましょう。
- ・休みの日も早ね、早起きができるように心がけましょう。