

# ほけんだよりNo.13

令和5年11月1日 岩国市立美和東小学校 保健室



メディアコントロール力をアップして

10/13  
学校保健安全委員会



## 『運動習慣を確立しよう』

11月は、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮膚（12日）…と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といっても、お祝いする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。この機会に自分の体に関心をもって、疑問に思ったことを調べてみるといういいですね。

11月の保健目標

ただ正しい姿勢をしよう



美和東っ子は「柔軟性」が課題！ストレッチで体をほぐそう！

11月8日は『いい歯の日』です。80才になるまで自分の歯を20本残そうという「8020運動」の一環として日本歯科医師会により制定されました。

春の歯科健診の結果、受診が必要な人は36人。そのうち受診の報告があったのは、19人・・・。**まだあと18人が未受診**です。早めに受診し、一生使う歯を大切にしましょう。



### 子どもたちの感想から

- 2年：おうちの人といっしょにできてうれしかったです。
- 3年：いろいろな運動を知ることができました。疲れたけれど、すごく楽しかったです。
- 4年：メディアのことを保健委員会に教えてもらってよかったです。
- 5年：いつもはあまり行かない犬のさんぽに行こうと思いました。風船バレーを家族みんなまでやってみたいです。
- 6年：風船バレーが楽しかったです。室内でもできるのでやってみようと思いました。

### おうちの方のアンケートから

メディアを使わない時、何をして過ごしているか児童にインタビューしたのは、現実味があっても参考になりました。また、その後中学校の先生による運動では、風船遊びを子どもと楽しくできて、これから活用していけたらいいなと思いました。親子でやると、親子の絆も深まるし、運動にもなるので得しかたないです！参加して、とても楽しかったし、ためになりました！



美和中 中林先生によるご講演



手・足・頭を使って風船バレー

これからは、メディアコントロールで空いた時間に親子で運動をして、より健康にすごしましょう！



“いい歯”は、毎日の歯みがき（セルフケア）と、歯医者さんでの定期的な健診や口腔ケア（プロフェッショナルケア）から。

★仕上げみがきは10才頃まで必要とされています。おうちの人にみがき残しがないかチェックしてもらいましょう。

### 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せつかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！1か月に一度が目安です