

# すくすく



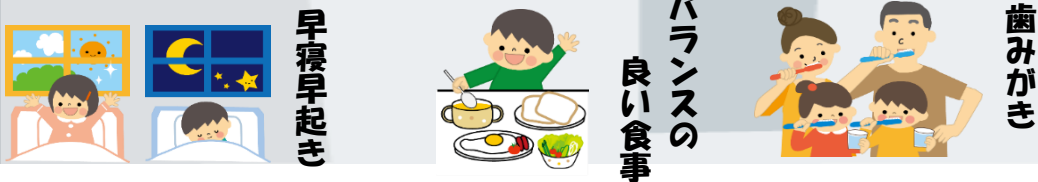
R3. 7. 15  
羽生南小  
保健室

7月の保健目標

- \* 暑さに負けないようにしよう
- \* 家の人と一緒に歯をみがこう

## 夏休みを元気にすごそう

もうすぐ、待ちに待った夏休みがやってきます。チャレンジしたいことがそれぞれあるでしょう。だからといって朝ねぼうや夜ふかしをして、生活リズムがくずれると、体調もくずれてしまいます。元にもどすのは大変!! 規則正しい生活や栄養バランスのよい食事等を心がけ、暑い夏を乗り越え、元気に2学期を迎えてもらいたいと思います。そして、「地域とふれあい人につくす」の学校教育目標に向かって、みなさんが健康で充実した楽しい夏休みを過ごせるよう願っています。もちろん、食事の後は欠かさず歯みがきを行い、ピカピカで丈夫な歯を保ってもらいたいと思います。



## むし歯0をめざそう!

歯科健診の結果を「歯科健康診断結果のお知らせ」でお知らせしてありますが、歯科医での治療・相談はすすんでいますか? むし歯は放っておいて治るものではありません。まだ歯科医での治療・相談をはじめていない人は、夏休みには受診をお願いします。また、現時点での治療状況を把握するため、歯科治療状況の手紙を配布しました。まだ提出していない人は、必ず記入してください。よろしくお願いいたします。

## みがCOーふせ GOータイム

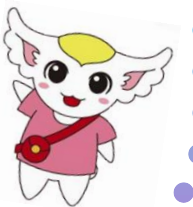
4月の歯科健診で CO(要観察歯)と GO(歯肉炎要観察者)だった児童対象に歯みがき教室を行いました。要観察歯は、歯みがきで健康な歯になります。参加した児童は2学期の歯科健診ではCOにならないように、しっかりブラッシングに取り組んでいました。



## 歯と口の健康週間を振り返って



歯と口の衛生週間では、①元歯科衛生士金子先生による歯科学級指導(1・3・5年生)②よい歯の児童へ賞状配付③全国小学生歯みがき大会に参加(4年生)④歯と口の健康づくりの標語、ポスターへの参加⑤家庭でヘル歯一チェックの実施⑥給食後の歯みがきの写真撮影に取り組みました。家庭でのヘル歯一チェックではご協力ありがとうございました。



## 7月12日(月)に 第1回学校保健委員会

### 開催しました

本校の学校医の渡辺修先生を講師として、「健康面で子ども達を守るためには」というテーマで「学童の肥満」のことについて、講話をいただきました。



Q. 肥満のまま大人になると?

A. 成人病(糖尿病、高血圧、心筋梗塞など)になりやすい。

Q. 食事療法では?

- A. ・家族全員が和食中心の食事に切り換える。
- ・間食をしない、テレビを見ながら食べない。
- ・量が多くカロリーの高い食品を選ぶ。

Q. 運動療法では?

A. ・いきなり激しい運動は長続きしません。まずは、布団の上げ下ろし、そうじなど、身の回りのことを毎日続けましょう。

Q. 肥満児の食生活の特徴?

A. ・早食い・洋食の食事が多い・おやつが多い等々

