

ほけんだより

令和5年11月号
高岡市立野村小学校

過ごしやすい季節になってきましたが、朝夕と昼間の気温差が出てきました。今シーズン、すでにインフルエンザが流行し始めています。また、全国的に咽頭結膜熱も流行しています。

手洗い、咳エチケット、規則正しい生活を心掛け、これから迎える冬を元気に乗り切りましょう。



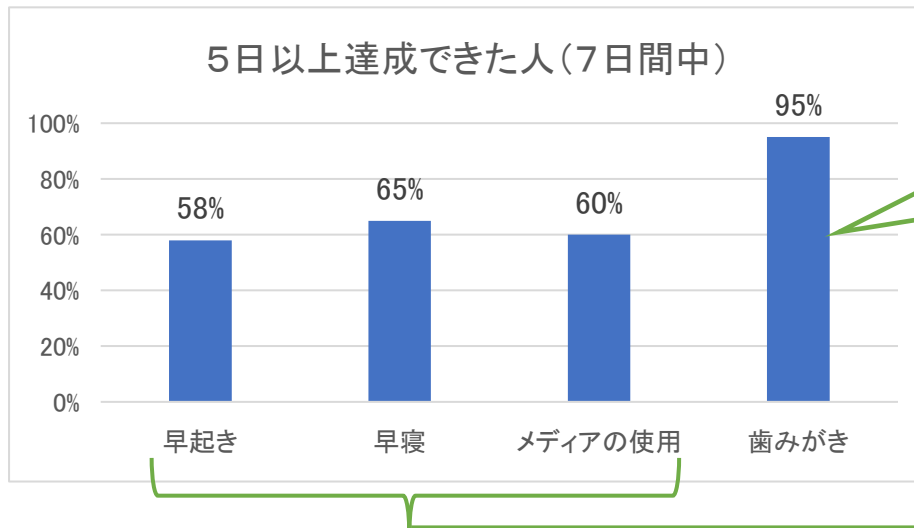
第1回 家庭学習・健康づくりがんばりカード集計結果(6月実施)

早起き 登校する1時間以上前に起きた人

早寝 1・2年は9時、3・4年は9時半、5・6年は10時までに寝た人

メディアの使用 平日は1時間、休日は3時間以内にした人

寝る前の歯みがき みがき残しがないように磨いた人



歯みがきの達成率は95%と高かったです。

早起き、早寝、メディアの使用は、約6割の達成率でした。

<保護者の方からお子さんへのメッセージ>

- ・iPadの使用時間が長くがまんできず見ていましたが、時間を決めて使用できるようになりました。
- ・ゲームやテレビをがまんするのはつらかったと思うけど、時間を決めて楽しもうね。
- ・自分で目覚ましをセットして朝起きてきたときはびっくりしたよ。これからも応援するからがんばろう。
- ・早起きの習慣が身に付くきっかけになりました。一緒に朝活して一日のよいスタートを切ろう。



★次回、「家庭学習・健康づくりがんばりカード」の第2回の実践を11月22日(水)~28日(火)に行います。

★第1回に比べて、達成者が増えるといいなと思います。ぜひ、親子で一緒に取り組み、励ましの言葉をいただけたらうれしいです。

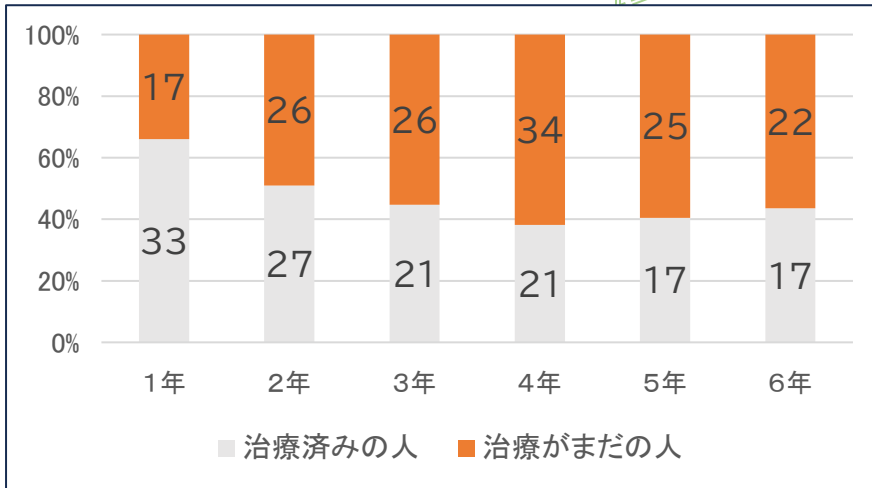
歯科検診後の受診状況

歯科検診から半年近く経過しましたが、治療は済みましたか？

受診をお勧めしている人の中には、「むし歯」以外にも「要注意乳歯」や「歯石沈着」の人も含まれます。全児童の未受診者ゼロを目指していますので、ご協力をお願いします。

めざせ！受診率 100%

10月20日現在
受診率 47.6%



●「要注意乳歯」とは、乳歯の後ろから永久歯が生えてきている状態をいいます。今後生えてくる永久歯の歯並びに影響を与えるかもしれません。

●「歯石沈着」とは、歯石はプラーク（歯垢）が石灰化したものです。歯ブラシでは除去できません。



歯はスポーツ選手の
はきれい!?

プロスポーツを見て、「この選手、きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食べると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むし歯等で、歯が1本でも抜けてかみ合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、よいパフォーマンスができません。

秋もしっかり健康を意識した生活を



冷暖の差が激しいので、衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に備えて体力をつけておこう