

ほけんだより



H21. 12
高浜小学校
冬休号

もうすぐで楽しみにしていた冬休みですね。
 今年は新型インフルエンザが大流行しましたね。
 今後は季節性のインフルエンザも流行する季節です。手洗いうがいをがんばろう！
 今年はどんな1年でしたか？たくさんの人にやさしくできた1年であることを願っています。



冬休みの保健目標：元気で明るい冬休みにしよう

冬休み中もはやね・はやおきしよう

早寝早起きしよう

朝ごはんを毎日食べよう

朝・昼・夜
食べたらみがく

1日3回歯をみがこう

かぜをひかない

生活リズムをくずさないことがだいじ

歯みがきアンケートを行いました

去年まで3～6年生だけの取り組みだった歯みがきも、今年から全校でできるようになりました。全員が歯みがきできるように、こんなことを工夫したら歯みがきできる人がぐんとふえました。みんな、ちゃんと守っているかな？

工夫したこと

- ①歯ブラシとコップを給食準備中に用意しておく。
- ②歯みがきをしている間は席を立たず、みんなで歯をみがく。
- ③給食を食べ終わっていない人は、歯みがき5分前になったら話をせず食べる。
- ④給食と歯みがきの時間を5分長くする。



1. 給食後の歯みがきはできましたか？

ほぼ毎日磨いた	磨いたことのほうが多い	磨かないほうが多い	ほぼ磨いていない
422人	138人	45人	7人

91.5% (去年81.4%)

8.5% (去年18.6%)

2. クラス全員が歯みがきできるようになるためには？

- 1位…給食を早く食べる(話に夢中にならない・12:55になっても食べていない人はしゃべらない)
- 2位…食べる時間が長くなるように、給食の準備を早くやる
- 3位…歯ブラシセットを忘れない(連絡帳に絶対書く、月曜日にちゃんと持ったか確認する)

★他にもこんなアイデアがありました★できない人は昼放課にやる・やったかチェックする・みんなで

注意しあって協力する、むし歯になったり口がくさくなるから歯をみがくという意識をもつ など

3. 給食後に歯みがきをするようになってから、思ったこと・気づいたこと

- 1位…歯がきれいできかぴかになった!むし歯になりにくい歯になったよ(232人)
- 2位…そうじや午後の授業も、口の中がすっきりして気持ちよくすごせるよ(180人)
- 3位…これからもがんばってみがきたいよ(75人)
- 4位…むし歯になるから歯みがきは大切だね(38人)



おうちの方へ 毎週休み明けはかならず歯ブラシセットを学校へ持って行くよう、声かけ・確認等お願いいたします。