

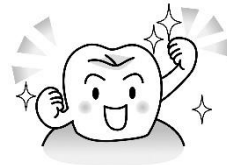
# けんこう



小沢小学校  
平成29年6月2日  
No. 4

がつ ほけんもくひょう  
6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう!



まいしゅうもくようび は じかん ほけんきゅうしょくいいん ねんせい ねんせい きょうしつ は  
毎週木曜日の歯みがきの時間、保健給食委員のメンバーが、1年生と2年生の教室で歯みが  
き指導を行っています。歯みがきの歌に合わせて、どの部分をみがくのか、どんなことに気をつ  
けながらみがくのかを説明します。



## CO、GOってなに？

し かけんしん しーおー じーおー い こ  
歯科健診でCO、GOと言われた子には、  
その場で歯科衛生士さんに歯みがき指導を  
していただきました。どの部分に注意をして  
歯みがきをするか、覚えていますか？

しーおー  
COは、むし歯になりそうな歯

じーおー は かる えんしょう じょうたい  
GOは、歯ぐきに軽い炎症がある状態です。

しーおー じーおー は けんこう  
COやGOは、しっかり歯をみがけば、健康  
な状態に戻ると言われています。

いえ は かがみ み は  
家で歯みがきをするときは鏡を見て、歯や  
歯ぐきの様子を確認しながらみがくようにし  
ましょう。

## 歯にいい食べものって？

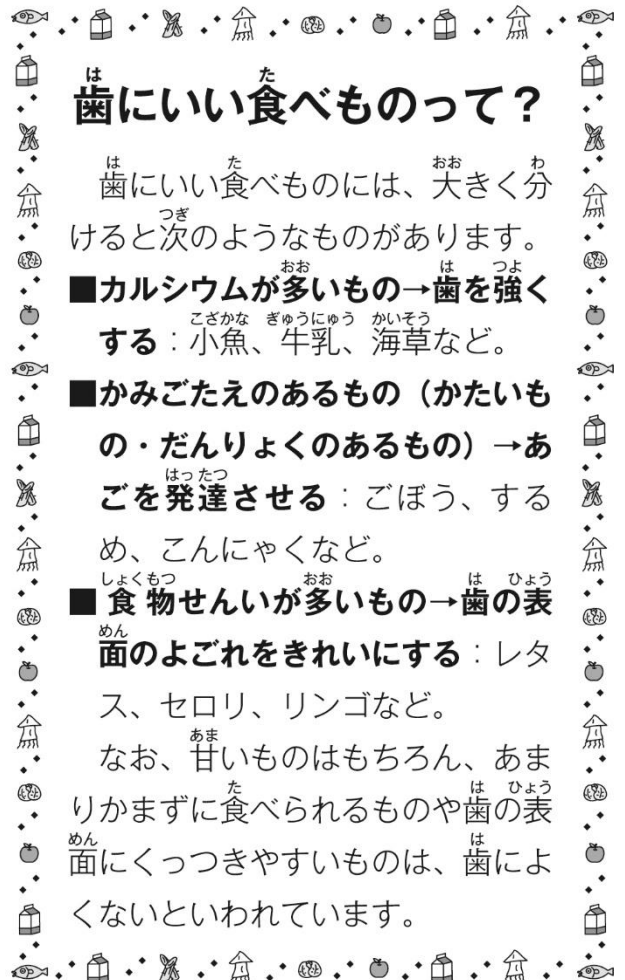
は た おお わ  
歯にいい食べものには、大きく分  
けると次のようなものがあります。

■カルシウムが多いもの→歯を強く  
する：小魚、牛乳、海草など。

■かみごたえのあるもの（かたいも  
の・だんりょくのあるもの）→あ  
ごを発達させる：ごぼう、する  
め、こんにやくなど。

■食物せんいが多いもの→歯の表  
面のよごれをきれいにする：レタ  
ス、セロリ、リンゴなど。

なお、甘いものはもちろん、あま  
りかまずに食べられるものや歯の表  
面にくっつきやすいものは、歯によ  
くないといわれています。



## <保護者の皆様へ>

### ～6月の予定～

14日(水) 二次検尿（一次検尿陽性者、未提出者）

15日(木) 二次検尿予備日（前日の未提出者）

ぎょう虫卵検査（前回の未提出者）

学校保健委員会（5時間目） → 詳しくは下記案内をご覧ください。

対象者には後日連絡をします。

## 学校保健委員会を開催します

テーマ 「ぐっすり眠って、目覚めすっきり！」～よい睡眠ってなんだろう？～

日時 6月15日（木）5時間目（13：45～14：30）

※フリー参観、引き取り訓練と同日です。

5月に行った生活点検では、コメントの記入などご協力ありがとうございました。今後の保健活動に生かしていきたいと思えます。

さて、今回の学校保健委員会では、小沢小のみんなが、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるための、睡眠のとり方について考えます。

保健給食委員による生活点検についての発表と、株式会社ニデックの講師さんによる「目に入る光と睡眠の質について」のお話があります。テレビやゲームなどのデジタル機器から発せられるブルーライトの影響など、参考になることも多いと思えます。ぜひ、ご参加ください。

## 健康診断記録カード <すこやかに> について

健康診断記録カード<すこやかに>を配布しました。このカードは、身体測定、歯科健診など、健康診断の結果を6年間継続して記録し、家庭にお知らせするためのカードとして活用しています。各ご家庭で、お子さんの発育や健康の様子を定期的に確認していただきたいと思えます。結果を確認後、**押印をして、6月9日（金）までに**学校に提出してください。（押印は4月の欄をお願いいたします。）

## プール開きに向けて



6月19日（月）がプール開きです。水泳指導健康調査を配布しましたので、**6月9日（金）までに**提出してください。お子様の健康状態に注意しながら、安全に水泳指導を行うための調査です。ご協力よろしくをお願いいたします。