

ひまわり

よこすかしょうがっこう ほけんしつ
横須賀小学校 保健室

最近さいきんは、お昼ひるごろになると春はるのおとずれおとずれを感じさせるような日差しひざしが見られますね。正門せいもんの桜さくらのつぼみも少しすこずつふくらみはじめています。

さて、もうすぐ1年ねんが終わろうとしています。どんな1年ねんでしたか？健康けんこうに気をつけて元気げんきに生活せいかつできましたか？自分じぶんやまわりの人の心こころと体からだを大切にたいせつにできましたか？残のこりの日も明るく元気げんきに過すごしましょう。

3月の保健目標

けんこつせいかん
健康生活のまとめをしよう



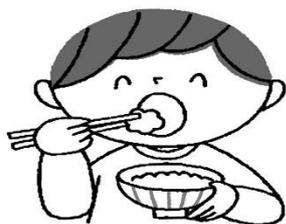
◆1年間 インフルエンザで欠席した人の数 (単位：人)

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
合計	3	0	0	0	0	1	1	58	101	54	141	359

11・12月はインフルエンザAが流行し、1・2月はインフルエンザBが流行しました。これからも、手洗いやうがいなどを心がけ、感染症に気をつけて生活していきましょう。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



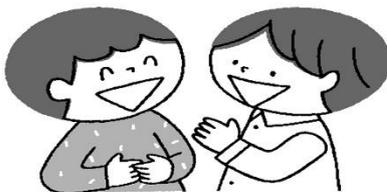
早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



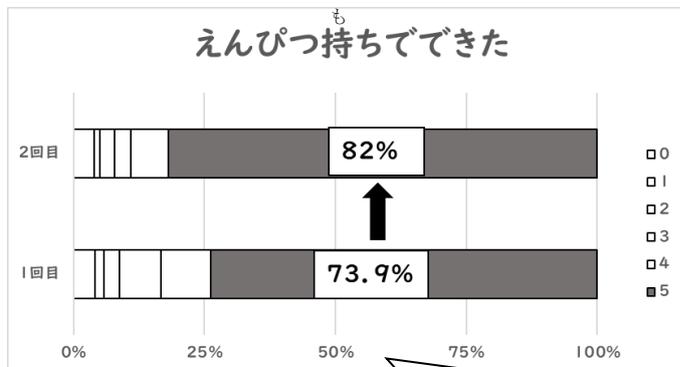
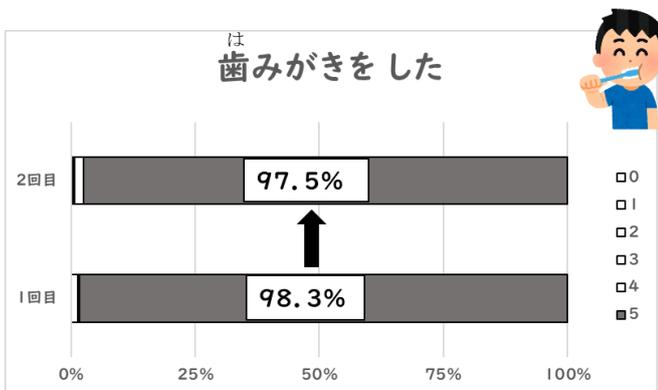
いつも身の回りを清潔に保つことができた

てんけん は けっか さわやか点検(歯みがき)の結果



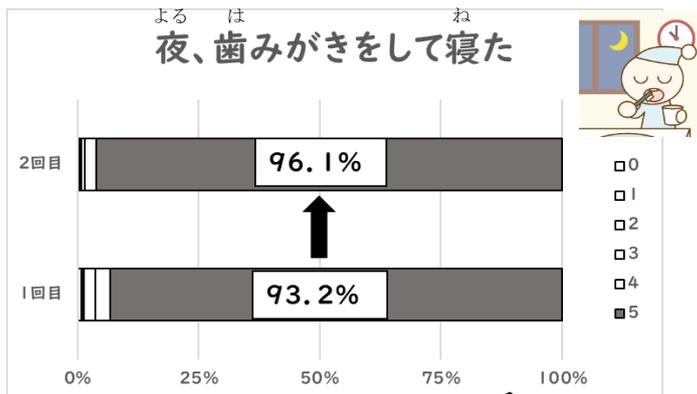
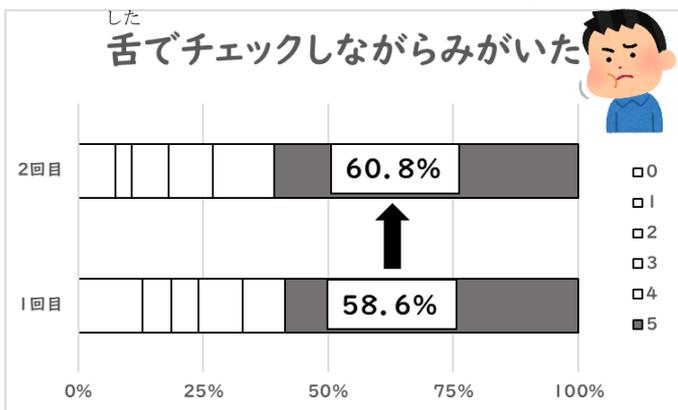
6月と12月に『歯』をテーマに学校保健委員会を行いました。その際に行ったさわやか点検(歯みがき)の結果をお知らせします。

「5」は5日間とも0の人の割合、「0」は1日も0がなかった人の割合です。5日間とも0だった「5」の人の数を表しました。一番左から0、その次が1、2、3、4、5の順に示しています。

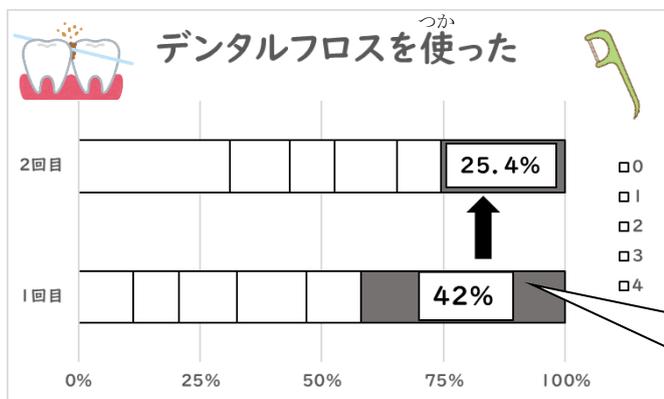


舌で、歯の表面のザラザラをチェックしながら、ザラザラしなくなるまでみがこう！

えんぴつ持ちをすることで、よけいな力が入らず、小刻みに動かしやすいです。すみずみまで丁寧にみがきましょう。



食べ残しが口の中に残っていると、寝ている間に、むし菌が活発になります。また、寝ている間は、むし菌を防ぐ唾液(つば)の量も減ります。歯が歯垢に触れる時間を短くするように、寝る前の歯みがきを忘れずにしましょう。



デンタルフロスを使うと、みがき残しが多い歯と歯の間の汚れをすみずみまで落とすことができるので、積極的に使っていきましょう。

さわやか点検の結果から、『えんぴつ持ちでできた』と『舌でチェックしながらみがいた』と『夜、歯みがきをして寝た』についての項目で、できた人の割合がよくなっていました。『デンタルフロスを使った』人の割合は、全体の25.4%という結果でした。