

ほけんだより 6月

宇部市立鶴ノ島小学校
令和6年6月3日発行
保健室

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間がスタートします！

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

学校保健委員さんが歯みがきカレンダーを作成してくれました。藤山小学校でも同じカレンダーをつかって一緒にとりくんでいきます。歯をみがいたら、その日の場所に色をぬって完成させましょう！

～歯科検診結果のお知らせ～

右の表は、今年度の歯科検診の結果、むし歯があった人数と割合です。5年生が学級の半数以上の人にむし歯があり、3、4、6年生も半数近くの人にむし歯があることが分かりました。むし歯はそのままにしても治りません。受診の紙をもらった人は、治療をしてもらいましょう。むし歯がない人も、定期的な受診はオススメです。

	むし歯があった人	割合
1年生	4人	23.5%
2年生	3人	37.5%
3年生	9人	45.0%
4年生	9人	47.3%
5年生	13人	68.4%
6年生	13人	43.3%
全校	51人	46.4%

むし歯菌から好かれるのは、こんな子だよ！



第1回 学校保健安全委員会が開催されました。

今年度の学校保健のテーマが「体力向上にむけて」となっています。
 そこで、今回5月13日（月）学校保健師の田中千尋先生による、昨年の鵜ノ島
 小学校の体力テストの結果をもとに、今後の課題、取り組みについてお話し
 して頂きました。鵜ノ島小学校が全国平均と比べて今後頑張りたいものとして、
 握力、50m走、ソフトボール投げでした。体力が低下している原因として、
 ①運動時間の減少、②テレビ、スマホ、ゲームなどみる時間（＝スクリーンタイム）
 が増えた、③肥満である子が増えたということでした。このまま運動をしない、
 もしくは運動の時間が減少したままの生活習慣を送ってしまうことは避ける
 必要があります。そのために運動習慣を身につけて筋力を落とさないこと、
 規則正しい生活（早寝、早起き、朝ごはん）を送ることが大切です。

右の写真は、ラジオ体操のポイントの動画を観ながら、実際に実践しているところです。
 今回、学んだ内容を、保健・運動委員のみなさんを中心に他の友達にも広めていってもらえると嬉しいです。



つゆの季節の過ごし方

 <p>気温の差に注意</p>  <p>暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。</p>	<p>けがに注意</p>  <p>カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気を付けて!</p>	<p>体を清潔に</p>  <p>むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。</p>	 <p>濡れ間を大切に</p>  <p>晴れた日には外に出て体を動かすようにしましょう。水分をとることも忘れずに。</p>
---	---	--	--