



いわにし元気通信

岩西小学校

保健室

R77.4

7月の保健目標 夏を健康にすごそう！

おうちの人と読んでね

毎日暑い日が続いていますが、元気にすごしていますか？
夏バテ、夏かぜで体調をくずしていませんか？
あと2週間で夏休みです。待ち遠しいね。
これから夏本番に向けて…

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策

2つの対策が必要です！
環境に合わせて対策を！

・規則正しい生活
・ていねいな手洗い

・マスク着用によつてのどの
かわきが感じにくくなる

登下校や外での活動など、
熱中症のリスクが高い時は
マスクをはずしましょう！

のどがかわいて
いなくてもこまめ
に水分補給



暑さ指数（WBGT）の測定について

6月から運動場体育館暑さ指数を測定
しています。この指数を確認し、活動を中止
したり、活動内容を変えたりします。

測定の結果、
運動場が使えない
時は、この旗が目印



特に朝食ははんは食べてよう！

栄養不足

朝食で、塩分や水分を補給しておけば
その後の水分不足や塩分不足を予防する
ことができます。

暑いからといって冷たいものを食べすぎ
るのも栄養不足につながりかねません。

歯科健康診断が終わりました

「歯科健康診断結果のお知らせ」を配布しました。結果をみていただき、歯科医へ受診し相談や治療を受けてください。健診結果から、GO（かるい歯肉炎）の子が114人いました。

1年	6人	4年生から急に増えています。G（歯肉炎）と診断された子は、14人もいました。岩西小の朝夜の歯みがきの様子をみると、朝歯をみがかない 87人、夜はをみがかない 19人いました。（朝夜みがかない子もいます。） 生え変わったばかりの歯は柔らかく 0532 てむし歯になりやすいです。せっかく毎日歯みがきをして正しい磨き方ができないと、磨きのこしが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。ていねいな歯みがきをしてほしいです。そして、毎日朝夜歯をみがく習慣を作してほしいです。
2年	10人	
3年	12人	
4年	25人	
5年	32人	
6年	29人	
合計	114人	

おうちの方に仕上げ磨きをしてもらい、歯の汚れをとってもらえるといいですね。

学校歯科医の坂根先生から「朝夜歯みがきをして、歯を大事にしましょう」と言われました。

「8020運動」をしていますか？「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと固い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。

大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘いものやハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べすぎは禁物です。代わりに果物や野菜、魚やお肉をたべましょう。これらには歯を健康に保つためにひつような栄養がたくさん含まれています。



ぜんこくへいきん
全国平均より
ひくいね！



すごい！
高得点！



エラーであって
ほしい…



4～6年生の目標は6.0(野菜1日摂取量:約300g)です。

裏面につづきます⇒

その② 第1回学校保健委員会 6月21日(金)5・6年生参加

ベジチェックの結果、5・6年生の目標の「6.0」に届かなかった子が多数いるため、栄養教諭の太田先生から「もっと野菜を食べられるコツ」についてお話していただきました。

もっと野菜を食べられる3つのコツ

① 「いただきます」までのコツ

①いただきますまでのコツ

・買い物と一緒にいき、自分の食べる野菜をえらぶ

準備や片付けの手間、食卓に野菜がたまるか確認



②食べるものをえらぶコツ

- ・外食や弁当では色が多いメニューをえらぶ
- ・旬の野菜や地場産物

苦手なものがあっても、食べる経験をつんでいくと、脳が「食べられる」とインプットします。こうして食べられるものが



どんどん増えていきます。苦手だったものも少しずつ挑戦していくといいですね。

③食べ方のコツ

- ・朝昼夕の3食をしっかり
- ・よくかんで食べる

その③ 大場さんからのミッション! (第2回ベジチェック)

学校保健委員会では豊橋市保健所の大場さんより「野菜を食べて、ベジチェックの点数を1か月後に1ポイントアップしよう!」とのミッションが出されました。5・6年生に、目標を決めてもらい、約1か月間野菜を意識した生活を送ってもらいました。

現在、集計中ですので、結果が出たらお知らせします

ベジチェック設置は7/19まで!



5・6年生はミッションクリアできるかな?!

その④ 夏休み★ぴかぴか生活点検+ベジタブルチャレンジ

今年度のぴかぴか生活カードは夏休み中に行います。生活の目標を決め、はやね・はやおき・朝ごはん・歯みがき・メディアについて、できたら○、できなかったら×をつけます。

さらに、5・6年生が学校保健委員会の中で太田先生に教わった「もっと野菜を食べられるコツ」の中から『買い物と一緒にいき、自分の食べる野菜をえらぶ』を岩西っ子のみんなでチャレンジしたいと思います。1年生～6年生が参加できます。

ぴかぴか生活カード(生活点検)とベジタブルチャレンジの詳しいやり方はカードをみてください。



お気に入りの野菜をみつけてね!

ベジタブルチャレンジは夏休み期間中に1回チャレンジしてください。参加してくれた子のベジタブルチャレンジのカードは、9月以降に校区内のスーパーマーケットに設置するデジタル看板や校内に掲示する予定です。