



ほけんたより

令和5年9月

一宮市立西成小学校

まだまだ暑いけれど...

長かった夏休みが終わりました。楽しく、健康にすごしましたか？

いよいよ2学期が始まります。生活リズムが乱れてしまった人、何となくやる気が出ない人、夏休みモードはおしまい！できるだけ早く学校モードに切りかえていきましょう。もしも困っていることがあったら、いつでもお話をしに来てくださいね。もちろん、夏休みの思い出話も聞かせてください♪楽しい2学期になりますように！

9月の保健目標

けがを予防しよう

令和5年度1学期 西成小でけがをした人

令和3年度：176人
令和4年度：132人

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
24人	37人	33人	50人	29人	11人	184人

けがが多かった場所

1位	2位
うんどうじょう 運動場	きょうしつ 教室

けがが多かった時間

1位	2位
ちゅうかんほうか 中間放課	だいいく 体育の授業

昨年度と比べると、けががかなり増えました。運動場で全校いっせいに遊べるようになり、ぶつかるけがが時々あります。アスファルトでおにごっこをしている人も見かけます。みなさんの、ふだんの生活や行動は、安全ですか？

夏休み前に、児童会のろうか歩行キャンペーンがありましたね。「ろうかは右側を歩く」とを、もう一度確認しましょう。また、もうすぐ、K Y T（危険予知トレーニング）という勉強で、学校の中で、けがをしやすい場所や行動についてみんなで考えます。

安全にすごして、けがを減らしていきましょう！

おうちの人と一緒に確認しましょう！

給食後の歯みがき指導の再開について

コロナ対策で長い間中止していた歯みがきを、9月11日（月）から再開します。給食の後の5分間が「白い歯ピッカリタイム」です。

持ち物：歯ブラシ、コップ（給食セットと一緒にきんちゃく袋に入れる）

毎日洗ってかわかし、せいけつにしましょう。

歯ブラシは、毛先が広がってきたら交換しましょう。

★歯みがきのポイント★

○えんぴつ持ちで、1本ずつみがく

①おく歯のかみ合わせは、

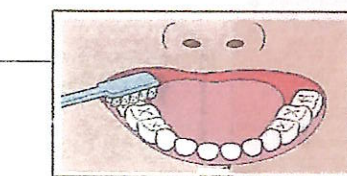
口の横から歯ブラシを入れてみがく

②前歯は、横みがきの後、たてみがきもする

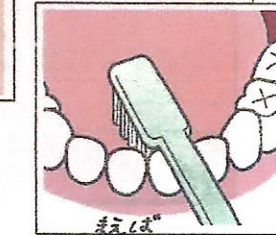
③前歯のうらがわは、歯ブラシのかかとを使ってみがく

④「つ」みがきの順番でみがく

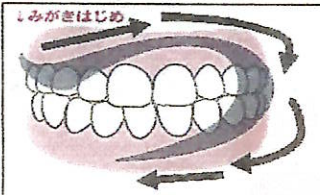
それぞれ、
みぎうへ うえ みぎうへ
みぎうへ うえ みぎうへ
みぎうへ うえ みぎうへ



① おく歯



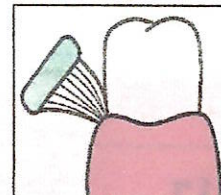
③ 前歯のうら



④ つみがき

⑤歯ぐきの近くをやさしくみがく

○みがいた後、歯がザラザラしていないか、舌でさわってたしかめる



⑤ 歯ぐきの近く

★気を付けること★

①自分の席に座ってみがく。何かをしながらみがかない。

歯みがきに集中して、ていねいにみがきましょう。

②歯ブラシを口にくわえて移動しない。

とても危険です。もしも転んだとき、口やのどにささってしまいます。

③歯みがきをしながら、しゃべらない。

★裏面に保健行事カレンダーを掲載しました。お子さんと一緒にご確認ください。

9月 がっ ほけん行事カレンダー ぎょうじ

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
					1	2
3	4 たいそうふく 体操服を も 持ってきてね!	5 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (3年生)	6 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (1年生・たんぽぽ)	7 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (2年生)	8 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (4年生)	9
10 きゅうしょくご 給食後の歯みがき スタート!	11 しんたいそくてい 身体測定 ねんせい (5年生・6の2)	12 しんたいそくてい 身体測定 (6の1)	13 もう 申し込んだ人には、別の お知らせを配りました。 かくにん 確認してくださいね!	14 そ フッ素イオン導入 もう (申し込んだ人)	15	16
17	18	19	20 けんこうちょうびょう 健康調査表を配ります。 しゅうがくりょこうまえ 修学旅行前の健康診断は 10月6日(金)です。	21 しゅうがくりょこうせつめいかい 修学旅行説明会 ねんせい (6年生)	22	23
24	25	26	27	28	29	30