

## 保健目標

けがを**ふせ**ごう！

身体測定しんたいぞくていのあと、保健ほけんの勉強べんきょうをしました

1・2年生では、自分の名前じぶん なまえやどこを

けがしたのかを言うこと。

3・4年生は、自分でできる応急おうきゅう手当

について学びました。

5・6年生...1学期がっきのけがの様子ようすやどうしたら

けがが少なくなるかについて考えました。

### けがをしたとき

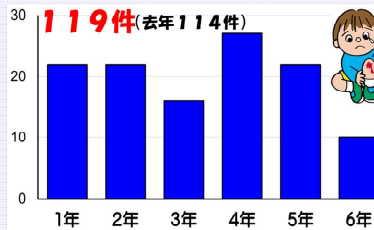


### くあいが悪いとき

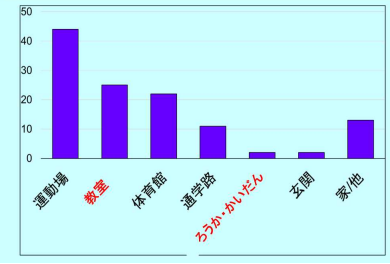


自分の言葉でいえますか？

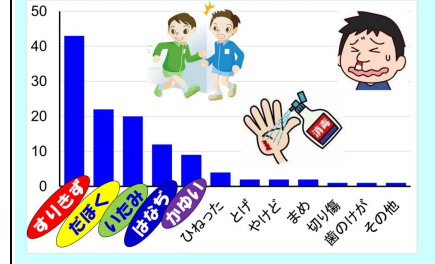
1学期の間に  
けがで、ほけんしつを利用した人のかず



どこでのけがが多いのだろうか？



全校のけがのようす



## もっとけがをへらすためにできることは、なんだろう？

きょうしつ へし  
教室で走っている人がいるよ！

かいだん  
ろうかや階段は  
みぎがわをあるこう

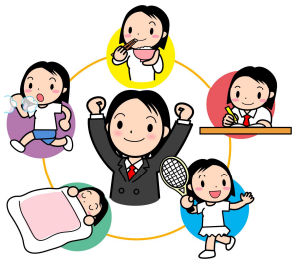
そうじのあと ろうかがぬれていて  
すべったことがあるよ！

こうどう  
おちついて行動すると  
もっとへるのでは？

しよくじ しょくじ きそくただ せいかつ  
すいみんや食事など規則正しい生活をするとうけががへるのでは？

じゅんびうどうをしっかりとするとよいのでは？

(ここには自分の考えを書きましょう)



\*わたしの健康手帳けんこうてちょうを持ち帰り、『発育の記録』のページにはんこ または サインをしてもらいましょう。

\*成長せいちょうについて心配しんぱいな人は保健室ほけんしつへ来てください。いっしょいっしょに考えかんがましょう！



## 保護者の皆様方へ

9月13日(金)までに提出してください

P8 発育の記録 ……9月の身長と体重です。成長の様子をお子さんをご確認ください。

P9 身長一黒 体重一赤の折れ線グラフを書いてください \*4月の横の( )月に9と記入する

《健康づくりのページ》 \*7月に記入済みの方は、記入はありません。

6年間を通じて、おうちの方と一緒に健康について考え、意識を高めるためのページです。

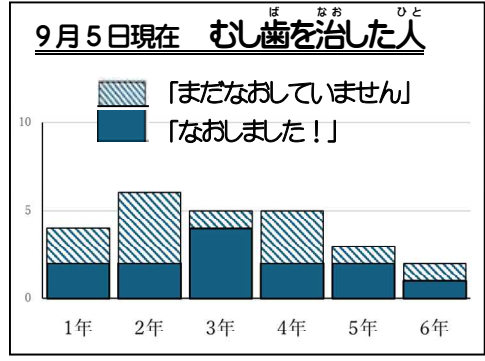
p16~p29までの 各健康課題のチェック項目をお子さんと一緒につけてください

p15 「今年度のめあて」が、書いてありますか？

- ①でおこなったチェック項目を参考に 具体的に書いてください。
- \*1年間のふりかえりは、3学期に持ち帰り、記入していただく予定です。



## は けんこう 歯の健康について



### 自分の歯のようすを知ろう

今のあなたは、どっちかな？

- …治したのでむし歯は (ない) まだむし歯がある
- …歯肉炎が (ない) ある

### むし歯を治そう

(9月5日現在)…あと 13人 にむし歯があります (検診で、むし歯のあった人は25人)

治した人に聞きました。「ちりょうは、痛かった？」



- 「ちょっと痛かった！がまんできたよ」
- 「ぬいたけど、ぜんぜん痛くなかった」

### 歯をていねいにみがこう

「夏休み はみがきカレンダー」の取り組み、がんばりましたね！



保健委員会で、はんこをおして返しますね。

ポイント！



◎ねている間は「つば」がへって、むし歯になりやすいので、ねる前のはみがきをていねいにしましょう！

### 歯によい生活をしよう



食べ物が口の中にある時間が長いほど、口の中は酸性になり、むし歯になりやすいです。

おやつは、だらだら食わず、時間を決めてとるようにしましょう！