

# ほけんだより 11

新地小学校  
NO. 14  
R4. 11.10



紅葉や銀杏が色づき始め、美しい新地町の秋を感じます。感染症の広まりが各地で懸念されているところですが、今のところ新地小では大きな流行も見られず、2学期のたくさんの行事を無事行えてきていること、大変うれしく思っています。子ども達は、行事を乗り越えるたびにたくましく成長していると感じます。今後も、保護者の皆様の協力を得ながら、充実した学校生活を支援していきたいと思えます。

## 第2回 歯科検診結果を全員に配付しました

11月7日(月)に、今年度2回目の歯科検診を全学年で実施しました。今回の歯科検診の結果、81%の児童のみなさんが、治療の必要なむし歯はありませんでした。むし歯が見つかったお子さんの中には、むし歯治療が済んだばかりだったのに…なんてお子さんもいたようです。かかりつけ医の指導により経過観察している歯などもあるかと思えますので、今後も定期検診を続けるなど、歯の健康に努めてほしいと思えます。また、むし歯の進行が進んでいるお子さんもいましたので、痛む前に受診することをお勧めします。新地小学校の児童全員の口の中からむし歯がなくなることを願っています。

## むし歯ゼロのあの子のヒミツは…



11月8日は「いい歯の日」でした。新地小学校の6年生には、いままでにむし歯にならなかったことのない「むし歯0」の児童がたくさんいます。その中の4人の児童のみなさんに、むし歯を作らないヒミツを聞いてみました。



ぼくは、歯みがきの時に、歯の奥までしっかりみがくことを意識しています。全体を丁寧にみがくようになっています。

歯のみがき残しは、奥歯でも前歯でも多く見られます。意識して丁寧にみがきしているというのは、とても立派で、たくさんの人にまねしてほしいことです。



ぼくは、食後には必ず歯みがきすることを心がけています。また、のどが乾いたときには、甘い飲み物ではなく、水を飲むようになっています。

甘いジュースには、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。いつも飲んでるとむし歯の原因になりますね。水分補給には、水やお茶がいいですね。



歯医者には、むし歯がなくても3ヶ月に1回通っていて、定期的にケアしています。フッ素入りの歯磨き粉も使っています。

歯科医に定期検診に行くと、歯みがきの仕方を教えてもらえたり、歯の健康についてのお話も聞けたりして、良いことがたくさんありますね。



いつも、朝、昼、夜の歯みがきをきちんとしています。特に、夜寝る前のはみがきを丁寧にするようにしています。

夜ねている間にむし歯菌は増えます。ねる前のおかしをひかえたり、はみがきを丁寧にしたりすることは、虫歯予防のためにとても良いことです。



# 11月24日～11月30日は

## 第2回 朝食について見直そう週間



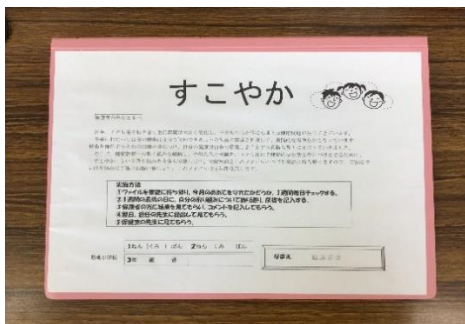
福島県では、毎年2回、朝食について見直そう週間の実施を奨励しています。新地小学校でも、朝食の大切さを再認識するために11月24日から30日の1週間を「第2回 朝食について見直そう週間」として、朝食について振り返る機会としたいと思います。

### 朝食調べを行います

- 1～3年生 … 1回目と同様にすこやかファイルを配付します。  
親子で朝食についてふり返ってください。
- 4～6年生 … 1回目と同様に自分手帳を使用し、学校でふり返ります。  
最終日に自分手帳を持ち帰りますので、お子さんの振り返りの様子を確認してください。

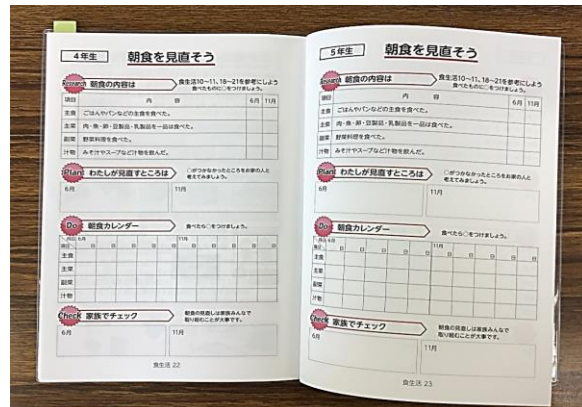
※ すこやかファイルと自分手帳は、**12月2日（金）までに学校に戻してください。**

### 《1～3年生》すこやかファイル



第2回 朝ごはんしらべ (11/24～11/30) ※自分の朝ごはんをふりかえってみよう。						年 組	名 前
	11/24(木)	11/25(金)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)		主食(しゆしょ)・・・ごはん・パン・めん など
【朝ごはんについて】 ※食べた・食べなかったのどちらかに○をかきましょう。							
朝ごはんを食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた
主食を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた
【汁物で野菜を食べましたか?】							副菜(しゆさい)・・・にく さかな だいずたまご など
汁物で野菜を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた
【一日のご飯について】 ※家族の誰かと食べたか、一人で食べたかを○で囲んでください。							副菜(ふくさい)・・・やさい きのこと いも かいそう など
昨日の夕飯は誰と食べましたか?	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人
今日の朝ごはんは誰と食べましたか?	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人
朝ごはん・夕ごはん調べ							
してきて思ったこと							

### 《4～6年生》自分手帳



朝食は「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえた食事をめざしましょう。また、1人ではなく、だれかと楽しく食事する時間になるとよいと思います。朝食調べには、おうちの方に書いていただく覧もありますので、お忙しいとは思いますが、ご協力お願いします。