

げんきなこ

2015. 5. 29
保健だより

尾張旭市立渋川小学校

げんきっこ週間がはじまります

6月1日(月)～6月5日(金)

朝ごはんおいしくたべていますか？

食べものには、みんなの体を元気にしてくれる栄養がいっぱいです。
朝ごはんにも、赤・黄・みどり 3つの色の食品を食べて元気に登校しましょう。



食べもののはたらき

赤の食べもの	黄の食べもの	みどりの食べもの
<p>体をつくるもとになる</p> <p>さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう</p>	<p>体温を上げる, エネルギーのもとになる</p> <p>ごはん・パン・めん・いも あぶら・さとう</p>	<p>体の調子をととのえ, びょうきにかかりにくくする</p> <p>やさい・くだもの</p>

朝起きてすぐだと、食よくもわいてきません。
早ね、早起きをして、よく体を動かすことが朝ごはんをおいしく食べるひけつです。

げんきっこ週間でがんばること

- ① 早ね・早おき
- ② 3つの色の朝ごはん
(栄養バランスのよい朝ごはん)
- ③ 歯みがき
- ④ 手あらい
- ⑤ テレビ・ゲーム・スマホの時間
- ⑥ 読書

げんきっこ週間では、いつもの生活を見直し、より健康的な生活リズムになるように「げんきっこカード」に記入しながら気をつけてみましょう。

＝げんきっこカードの記入について＝

- ☆ 今回は、項目の中から、一番がんばりたい項目を決めましょう。
- ☆ テレビや、ゲームなどの時間は、家族と話し合っ決めてとよいですね。
- ☆ 各項目のあてはまるところに色をぬります。
- ☆ 色をぬった数を数えて記入します。
- ☆ 1年生は、おうちの人と、家で記入します。
- ☆ 自分の反省を書いたら、おうちの人の欄を書いてもらい、8日(月)に担任の先生に出してください。

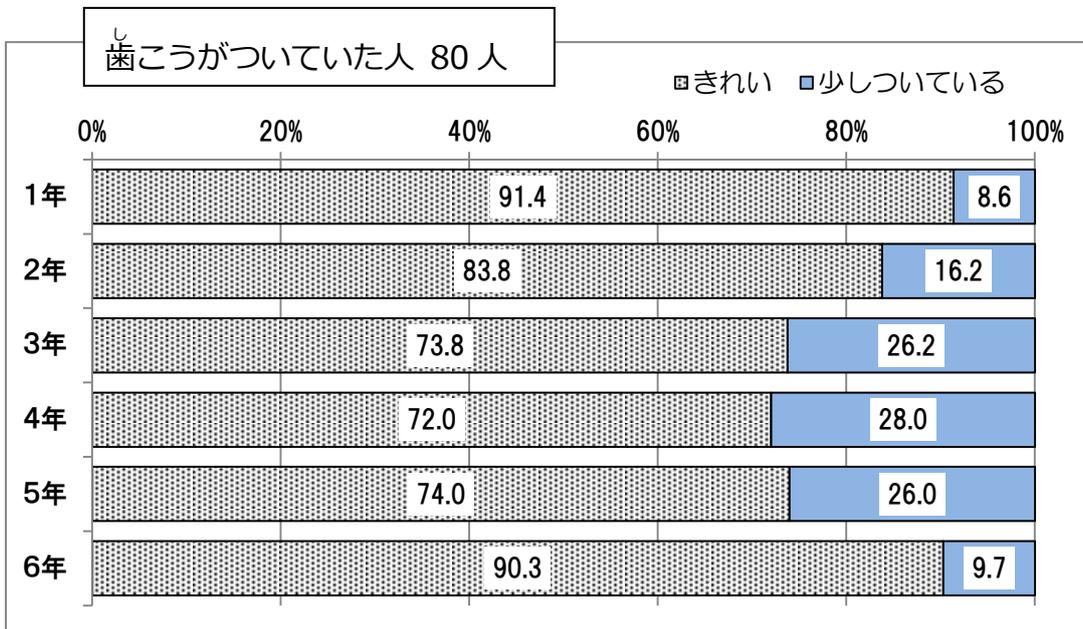
◎保護者の方へ

子ども達に健康的な生活習慣が身につくよう、今年度も「げんきっこ週間」を実施しますので、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

げんきっこカードを持って帰りましたら、期間中のお子さんの様子や、がんばったことなどを書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

おくりたい 未来の自分に きれいな歯

渋川っ子の歯のようす = 歯科検診の結果 むし歯のない人 205人 =



歯こうは、
細菌の
かたまり
です。



むし歯のなかった人の中にも、歯科医の先生から「歯こうがついています」「歯石があります」と言われた人がいました。「歯こう」や「歯石」は、むし歯や歯肉炎の原因になります。

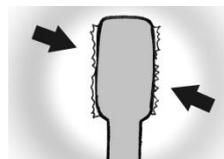
歯こうは歯みがきでおとす

歯こうはぶくぶくうがいをしてもとれません。歯ブラシの使い方をくふうして歯こうをおとし、歯をつるつるにしましょう。



毛先がひらいてきたら...
取りかえのサインだよ!

毛先がひろがった歯ブラシでは、歯こうをきれいに落とせません。新しい歯ブラシにとりかえましょう。



正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらの軽い力で