

おうちのひとと いっしょによみましょう。

ほけんだより

常金丸小学校
ほけんしつ
2024年(令和6年)
2月 8日
NO. 13

暦の上では春とはいえ寒さが続きます。寒さの中でも子どもたちは元気いっぱいです。

今月は、今年度3回目(最後)のメディアコントロール旬間があります。「メディアからはなれ、一緒に晩ごはんをつくって食べるなど、家族のだんらんの時間がもてるようになりました。」など、うれしい声が聞かれるようになりました。私も最近、テレビを消して読書の時間をつくっています。静けさが戻り、とても落ち着きます。

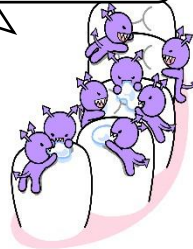
ミニほけんの感想…おうちで話題にしてくださいね。

1年生「ねるまえのはみがき」



😊ほくは、まいにち はぶらしをこきざみにうごかしてみがきます。かるい力でみがきます。
😊わたしは、いつもちゃんとみがけています。これからもそうします。
(なんと 3時のおやつのおとにもみがいてるのだって! すばらしい。)

ねている間は、むしばになりやすい!



2年生「はのおうじさま : 6さいきゅうし」

😊6さいきゅうしってすごい。ほかのはに ごうれいをかけてならばせたりするんだね。むしばにしないようにはみがきをちゃんとします。



3年生「つぎつぎ生える『おとなの歯』」

😊これからもやさしくみがきます。こきざみにみがくのをはじめてしました。
6さいきゅうしや はとはの間もしっかりみがきます。はがぬけたところもていねいにみがきます。



みがきにくいね。



4年生「歯を丈夫にする食べもの」



😊甘いお菓子を食べないようにします。はをしょうぶにするたべもの「まさなきみか」をしっかり食べます。

歯をしょうぶにする食べもの

ま・・・まめ・まめ製品
さ・・・さかな
に・・・乳製品
き・・・きのこ
み・・・みどりの葉のやさい
か・・・海そう

5年生「よくかむと、いいこといっぱい」

😊これからは、できるだけ、かたくてかみごたえのあるものを食べていきます。野菜を大きくきざんだりしてかみごたえがあるようにします。



6年生「歯ぐきの病気」

😊歯周病で歯が抜けるのはいやです。毎日、朝昼晩はみがきをします。軽い力でこきざみにみがくようにします。大人になって後悔しないように、いまのうちから歯周病に気をつけていきたいです。



😊私は歯並びが悪いので、歯にそってていねいに歯ブラシでみがこうと思います。とくに小刻みに動かすことに気をつけます。歯周病になると、ほかの病気にもかかりやすくなるので、毎日のはみがきをして、睡眠不足にならないように早く寝る等していきます。



歯は一生使います。
おいしく食べ続けるため、たいせつにしましょう。



保護者の皆様へ

●「メディアコントロール旬間」2/13(火)～2/22(木)です。

チャレンジカードを2/13(火)に持ち帰らせてます。

※カードは、家庭で保管し、
家族ぐるみで とりくみましょう。



しょくじのとき…かぞくのコミュニケーションのじかんにしよう。
ねるまえ1じかん…ねるじゅんぴをしよう。