



# げんきな子

H29. 3

浜岡東小学校保健室



今年度も終わりに近づいてきました。6年生は卒業・進学、1年生から5年生は進級に向けて準備をしているときかと思います。今年1年で多くの成長があったと思います。お子さんと一緒に振り返り、成長を認める時間を作っていただけるとありがたいです。



## ねんかん かえ 1年間をふり返ってみよう

### 【からだ】

- すいみんをしっかりとした
- 好ききらいせず何でも食べた
- こまめに運動をした
- いつもうんちがすっきり出た
- せいけつな生活ができた



### 【こころ】

- 友だちと仲良くできた
- ストレスを上手になくした
- 笑顔でいることが多かった
- なやみごとを相談できた
- いろいろなことに積極的に取り組めた

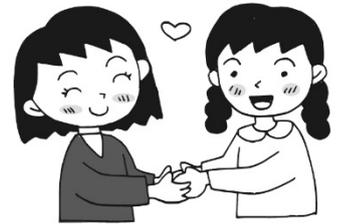


たくさんチェックが入れられるほど、からだもこころも健康な1年だったといえます。あなたは、どうでしたか？

## やり残したこと、ありませんか？

卒業・進級、おめでとうございます。3月は年度のしめくくり。1年生から5年生はひとつ上の学年、6年生は中学校へ、それぞれのステージにすすみます。

そこでみなさん、新生活をスタートさせる前に、この1年間で「やり残したこと」はありませんか？たとえば、けんかした友だちとの仲なおり。たとえば、むし歯など



からだの調子が悪いところのちりょう…。気になることをかかえたままでは、何となくモヤモヤ。できれば春休みのうちに片づけてしまおうか、解決に向けて動きだせるように、もうひとつがんばりしてみましょう！



## 絆ホルモン オキシトシン



最近テレビ等でも「オキシトシン」というホルモンについて耳にしたことがあるかもしれません。オキシトシンは「愛情ホルモン」や「絆ホルモン」とも呼ばれ、スキンシップをとることで分泌されます。

### オキシトシンの効果

- ・愛着関係が強まる
- ・自信を持って行動する
- ・自立が早い
- ・情緒を安定させる
- ・記憶力が高まる
- ・ストレスに強くなる

### スキンシップ

- ・ぎゅっと抱きしめる、手を握る、膝の上に乗せるなど。
- ・高学年になるとスキンシップをとりづらいと思われるかもしれませんが、スキンシップは何歳になっても大切だそうです。ハイタッチをする、背中をさする、肩もみをしあう、叱るときに手を握るなども有効なスキンシップとなるようです。





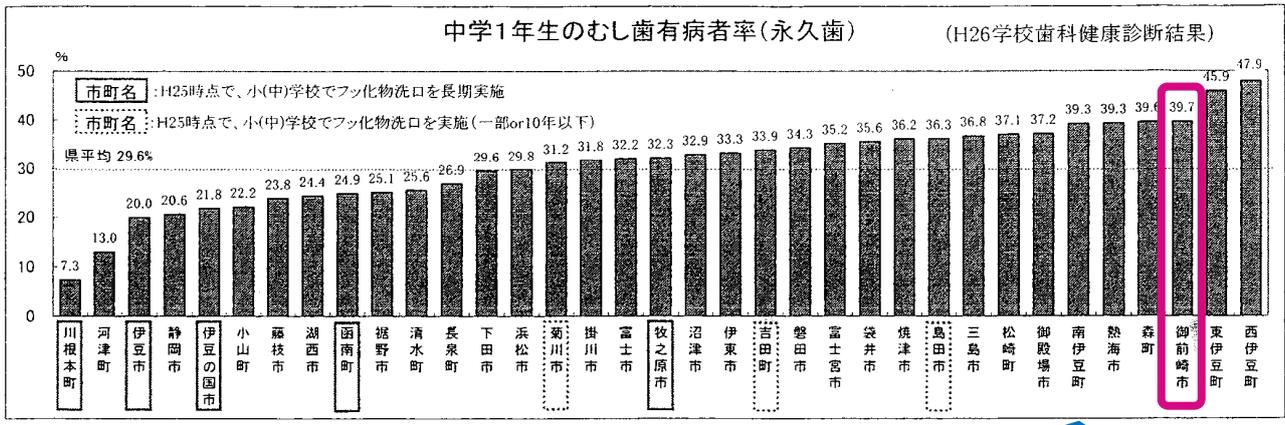
# 平成29年度は、歯みがきに力を入れていきます



## 実態

- ・御前崎市は、下のグラフの通り、県内でむし歯保有率が高い市になっている。
- ・給食後に歯みがきをする習慣がついていない。
- ・げんきになるカードの結果、1日に1回以下の日が1日でもある子：36%（夏休み明け）  
34%（冬休み明け）

### 平成26年度 学校歯科健康診断結果 市町別状況



中学1年生で見ると、平成26年度は、35市町のうち**3番目**にむし歯保有率が高い。

## むし歯の予防法

- ・歯を丈夫にすること→規則正しい生活をする、よく噛んで食べる
- ・砂糖を控えること→時間を決める、砂糖の少ないものを食べる
- ・汚れを落とすこと→正しい歯みがきをする



さらに、正しい歯みがきは歯周病の予防や改善にもつながります。

## 目標

歯みがき習慣をつけて、むし歯を予防しよう！

## お願い

- ・歯ブラシを持たせてください。(歯みがき粉は必要な子のみ)
- ・給食袋に入れてお箸と一緒に持ち帰るようにします。
- ・給食後に歯みがきをするよう声をかけていきますので、御家庭でも歯みがきの大切さを伝えていただきたいと思ひます。



よろしくおねがいします。

