



呉市立宮原小学校

えがお

いよいよ運動会！体調をととのえよう！

日曜日は、いよいよ運動会ですね。緊張などあると思いますが、早くねて体調を整えましょう。また、朝ごはんを必ず食べてくるようにしましょう。脳貧血や熱中症対策のために重要なことです。さらに、自分がけがをしないために、また友だちにけがをさせないために、必ずつめを切ってください。一人一人が気を付けて、思い出に残る楽しい運動会にしましょうね。



手足のつめの主な役割

指先に入る力を支える

指先の皮を守る

小さな物をつかみやすくする

歩く、走る、細かい作業をするなどのふだん何気なく行っている動きは、つめがあることでうまくできるようになります。

手と足のつめを切るタイミング

- ①つめと指の間、指と指の間をていねいに洗います。
- ②お風呂に入り、体を温めます。
- ③お風呂から上がった後、手と足の水分をしっかりとふき取ります。
- ④つめがやわらかい状態のうちに、少しずつ切ります。
(手のつめ) (足のつめ)

手と足のつめを切るときのポイント

手のつめ

指のカーブに沿って切る

丸く整える

指のカーブに沿って、はしから少しずつ切ります。長さは、つめの下にある指先の皮が見えないくらいにします。

足のつめ

まっすぐに切る

四角い形にして、角は少し丸くする

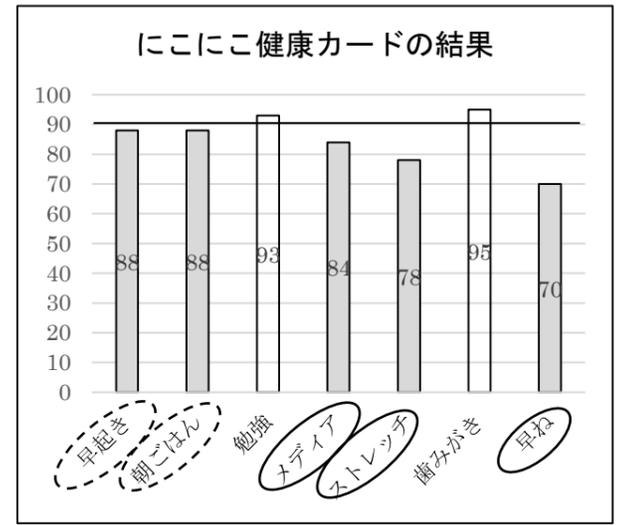
つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。つめの角は切らずに残しておきますが、くっつきかかるときはやすりなどでけずって少し丸めます。

健康カード <速報>

大型連休明けにみなさんが取り組んだ、健康カードの結果をお知らせします。まだ未提出の人もいるので今後数値が変わる可能性もあります。

今年度の目標…すべて90%以上

◎…「勉強」「歯みがき」
△…「メディア」「ストレッチ」「早ね」



これから「よい生活リズムとはどんな生活なのか」や「なぜ早くねないといけないのか」など一緒に学習して、「メディア」「ストレッチ」「早ね」の目標が達成できるようみんなががんばっていきましょう。

これが歯みがきの基本！ <8つのポイント>できていますか？



6月4日は「むし歯予防デー」6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。現在、学校では昼食後の歯みがきをおこなっていませんので、その分、おうちで「たてみがき」や「歯間ブラシ(フロス)」を取り入れるなどして、むし歯や歯肉炎を予防してくださいね。

<p>歯みがき粉の量は、毛先の3分の1程度。量が多いと泡だらけでよくみがけないよ。</p> <input type="checkbox"/>	<p>歯ブラシの持ち方は、えんぴつの持ち方と同じ！力が入りすぎて歯ぐきを傷めないようにするため。</p> <input type="checkbox"/>	<p>歯ブラシは大きく動かすとよこがれが落ちにくいので小さく動かそう。</p> <input type="checkbox"/>	<p>歯と歯の間をみがく時は、たてみがきしよう。</p> <input type="checkbox"/>
<p>かがみを見ながら、1本1本どの歯をみがいているのか確かめよう。</p> <input type="checkbox"/>	<p>仕上げにフロスを使って、歯がとがり合っている所をみがこう。</p> <input type="checkbox"/>	<p>使い終わった歯ブラシは、流水でよく洗い、風通しのよい場所で乾かさう。</p> <input type="checkbox"/>	<p>毛先が広がっている歯ブラシは取りかえよう。目安は1～2ヶ月です。</p> <input type="checkbox"/>

いくつできているかな？8つすべて出来ている人は「歯みがき名人！」

…… 保護者の方へ ～歯ブラシの選び方について～ ……

学齢期の子どもが使う歯ブラシについては、一般的に、以下のようなものが適しているとされています。

- ◎柄がまっすぐで単純な形
- ◎植毛部分の面積が小さめ
- ◎毛先が平らに揃えてある
- ◎毛の材質はナイロン毛
- ◎毛の硬さは「ふつう」



もちろん、お子さん自身が使いやすい、違和感がないことも重要なポイントです。かかりつけの歯科医院でアドバイスを受けてもよいと思います。

みがきやすい歯ブラシを使うことで、毎食後のていねいな歯みがき、そして歯・口のケアの習慣化にもつなげていけると考えます。ご家庭でも引き続き取り組んでいただければ幸いです。

ほめられることに抵抗がない場合は
はどんどんほめてあげてください。
高学年など照れや抵抗がある場合は
これらをぜひ試してみてください。

次回は、「ほめることがよいとされている理由は何?」「自己肯定感って何?」です。

保健室からの
ちょこっと
コラム



●子どもをほめるポイント●

★明るく・さりげなく認める★

◎「すごいね」「いいね」「さすがだね」など
“ほめる”よりもハードルが低いため、言われた子どもも素直に受け止めやすいです。ほめる程でもない状況でも、楽しそうに遊んでいたたり普段通り宿題をしていたりするときなどに「いいね」と声を掛けてあげてください。

★勉強面以外でほめる★

テストの点が良かったから“ほめる”というのは、次も良い点を取らなくてはというプレッシャーやストレスを与えてしまうので、できるだけその他の場面でほめましょう。

★子どもの心を満たす感謝のことば★

◎「ありがとう」「うれしい」「たすかった」など
“だれかの役に立っている”“貢献できている”と感じ、自分が必要な人間であると感じる事ができます。

×評価することばはなるべく使わない

「優秀だね」「賢い」「すごい」「えらい」など