

ほけんだより

城山東小保健室

R6. 2月

しる東
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA



2月の保健目標
外で元気に遊ぼう



2月22日 学校給食保健委員会開催！

今年は4年ぶりに、対面で学校給食保健委員会を行いました！試食会もちろん実施♪配膳から見学を行って頂き、その後給食を試食しました。

給食後は本校の給食・安全・体力・保健面からの報告が担当者より発表し、参加して下さった保護者の皆様と本校の児童について一緒に考える時間を持つことができました。

本校の歯科検診結果をお知らせします！～学校給食保健委員会の資料の一部～

令和5年度 歯科検診の結果

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
検査実施人数	22	19	19	20	22	22
むし歯がある	3	6	6	4	7	5
むし歯を治療した	5	3	6	8	8	5
むし歯がない	14	10	7	8	7	12
歯並び	2	8	6	8	6	5
歯垢	0	1	3	6	10	11
歯肉炎	0	1	2	6	9	9

むし歯の人数も気になりますが、歯垢や歯肉炎の人数も気になります！特に学年が上がるにつれて、人数が増えています！

歯みがきはとても大切な予防方法ですが、正しい歯みがきができていますか？

中学校では、さらに治療した人数の割合が減るそうです。

口の中の病気を放置すると、さらに悪化しやすく、治療が長引きます。早めに治療へ行きましょう。

そして治療対象ではない人も、定期健診で自分の歯と口の健康状態を確認することをお勧めします！

まだまだ寒い冬

むし歯：受診対象者 受診済人数

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯がある	3	6	6	4	7	5
受診済み	2	3	1	3	1	3

（こころもぽかぽか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



今年度も残りわずかです

笑顔いっぱいでありませうよ(^^)/



みなさんは、周りから見て、どんな自分になりたいですか？

みなさんの言葉や対応が、だれかのHappy(うれしい・幸せ)な気持ちにつながるがあります☆

だれかのHappyにつながることを一つでも多く届けることができたなら、きっと自分の生活にもHappyがあふれると思いますよ！言葉や態度で、周りの人にHappyを届けましょう♪

にぎればこぶし ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

