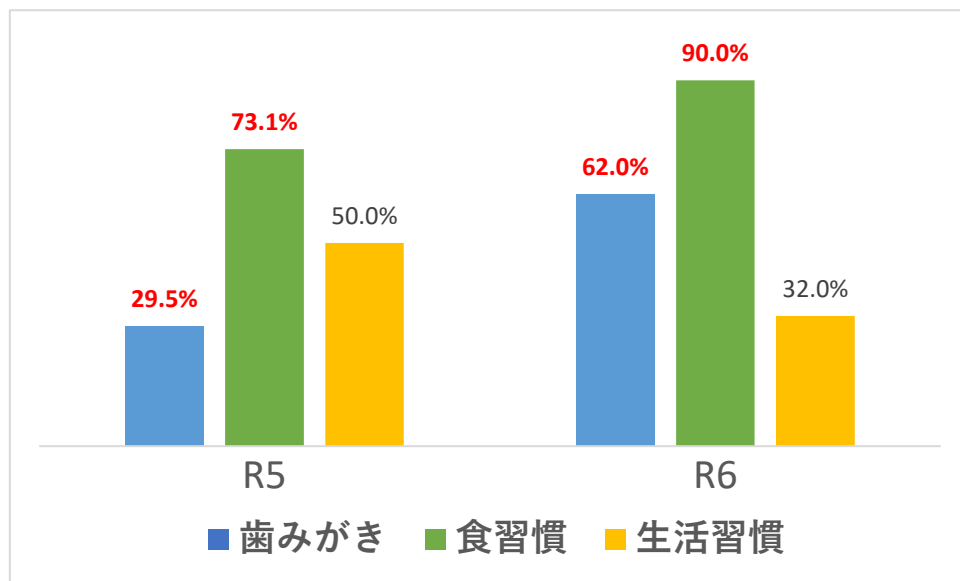


家族で健康チャレンジ（7月）の結果について

令和6年11月

日頃より学校における健康教育の推進にご協力いただき誠にありがとうございます。先日は「家族で健康チャレンジ」にご協力いただき、ありがとうございました。本年度も「生きる力をはぐくむ歯・口の健康教育」について取り組んでいるところです。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

児童が立てた目標の変化



全体的にみると、「食習慣」に関心を持って取り組んだ児童が多いことが分かりました。食事は元気の源です。毎日の食事でも心と身体にたくさんのパワーをためて、元気に過ごせるように、引き続きご家庭でのサポートをお願いいたします。

また昨年度と比べ、「歯みがき」と「食習慣」に関する項目を目標に設定した児童が増加しました。学校での歯科保健教育やご家庭での日頃の声掛けにより、児童の歯・口の健康への意識が高まってきたのではないかと感じています。今後も保護者の皆様とともに児童の健やかな成長をサポートしていきたいと思っております。

歯みがき



低学年では、歯みがき習慣の定着に関する内容を目標に設定している児童が多く、学年が上がるにつれてより具体的な歯のみがき方を目標に設定する児童が多くなりました。

これからも自分の口腔状態に気を付けながら歯みがきができるよう声掛けをお願いします。

食習慣



どの学年も、食事の内容や食習慣に関心を持って取り組んだ児童が多かったです。1日3食、バランスの良い食事をとることやよく噛んで食べることは、歯・口の健康や全身の健康につながっています。おやつや甘味飲料とも上手につきあえるように、ご家庭でのサポートをお願いします。

生活習慣



基礎的な生活習慣を目標に設定していました。児童の健やかな成長には、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

歯・口の健康づくりを通して、全身の健康づくりを考えるきっかけにできるよう、今後もお子様の見守りをお願いします。

おもな目標（学年別）

1 年生

歯 み が き	丁寧に歯をみがく	食後に歯をみがく
	おやつを食べた後に歯をみがく	お口の体操をする
食 習 慣	好き嫌いなく食べる	野菜を食べる
	バランスよく食べる	残さず食べる
	おやつを食べすぎない	よく噛んで食べる
生 活 習 慣	早寝早起き	運動をする
	朝の支度を早くする	病気に気を付ける

2 年生

歯 み が き	丁寧に歯をみがく	毎日歯みがきをする
	仕上げみがきをやってもらう	1 日3回歯をみがく
食 習 慣	歯医者さんで定期検診を受ける	
	よく噛んで食べる	水分をとる
	好き嫌いなく食べる	おやつを食べすぎない
	野菜を食べる	バランスよく食べる
生 活 習 慣	牛乳を飲む	
	かぜをひかないようにする	早寝早起きをする
	けがをしないようにする	運動をする
	手洗いうがいを忘れない	

3 年生

歯 み が き	毎日歯をみがく	1 日 3 回歯をみがく
	時間をかけてみがく	食後にすぐ歯をみがく
食 習 慣	歯ブラシの使用期限がきたら交換する	
	おやつを食べすぎない	朝食を食べる
	よくかんで食べる	好き嫌いなく食べる
	野菜を食べる	バランスよく食べる
	夜遅くにおやつを食べない	甘いものばかり食べない
生 活 習 慣	早寝早起き	部屋の空気を入れ替える
	こまめな手洗い	

4 年生

歯 み が き	朝晩はみがきをする	丁寧にみがく
	歯の横をしっかりみがく	1 日 3 回みがく
食 習 慣	食後に歯をみがく	
	口呼吸をしない	
	3 食食べる	野菜を食べる
	好き嫌いをせず食べる	バランスよく食べる
	おやつを食べすぎない	朝食を食べる
生 活 習 慣	よくかんで食べる	カロリーを摂りすぎない
	病気に気を付ける	早寝早起き
	朝の支度を早くする	運動する

5 年生

歯 み が き	歯みがきをちゃんとする	毎日歯みがきをする
	歯と歯ぐきの間をみがく	歯と歯の間をみがく
	歯ぐきから血が出ないようにやさしくみがく	
食 習 慣	よくかんで食べる	好き嫌いをせずに食べる
	おやつを食べすぎない	だらだら食べをしない
	バランスよく食べる	野菜を食べる
生 活 習 慣	早寝早起き	

6 年生

歯 み が き	歯ブラシを丁寧に扱う	歯をみがく時は口を閉じる
	歯を細かくみがく	食後は歯みがきをする
	忘れずに歯みがきをする	歯ぐきをみがく
	間食後も歯みがきをする	鼻呼吸をする
食 習 慣	おやつを食べすぎない	好き嫌いをなくす
	よくかんで食べる	バランスよく食べる
	野菜を食べる	毎朝朝食を食べる
生 活 習 慣	運動をする	けがに気を付ける
	早寝早起き	手洗いうがいをする