



2024年6月3日  
みのしましょうがっこう  
ほけんしつ



6月4日～10日は

# 歯と口の健康週間

歯や口の健康を考え、むし歯や口の中の病気を予防するため、いつもの生活を見なおす1週間です。歯みがきをさぼったり、おかしをだらだら食べたりしていませんか？

## むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。  
こんな人には近づきたくない！



★ しっかり  
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を  
あまり食べない人

6月4日(火)

がん か けんしん ぜん いん  
眼科検診 全員

なぜするの？

めのけんさ



めや目のまわりの病気はないか

学校生活でこまることはないか

しらべるためです

自分で目の下をさげてみてもらいます。  
れんしゅうしておいてください。



髪の毛が目にかかる子は、  
ピンなどでとめてきてください。

さげる



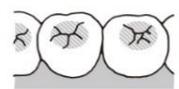
## よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット！
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化

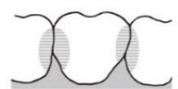


## 歯みがき チェックリスト

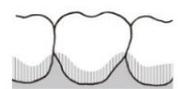
- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

ちからいっぱい  
ガンバレ!

# しんたいりよくてすと 新体力テストってなあに?



いつでも元気に体を動かすことができるのは、体の活動をささえる『体力』が身につけているからです。

走る・とぶ・投げるなどの体を力強く動かす能力がどれくらいかを調べます。

握力・上体そらし・長座体前屈・反復横とび・20メートルシャトルラン・50メートル走・立ち幅とび・ソフトボール投げの8項目の記録をとって調べるよ。

まえより記録はのびているかな?

【項目(こうもく)別得点表】

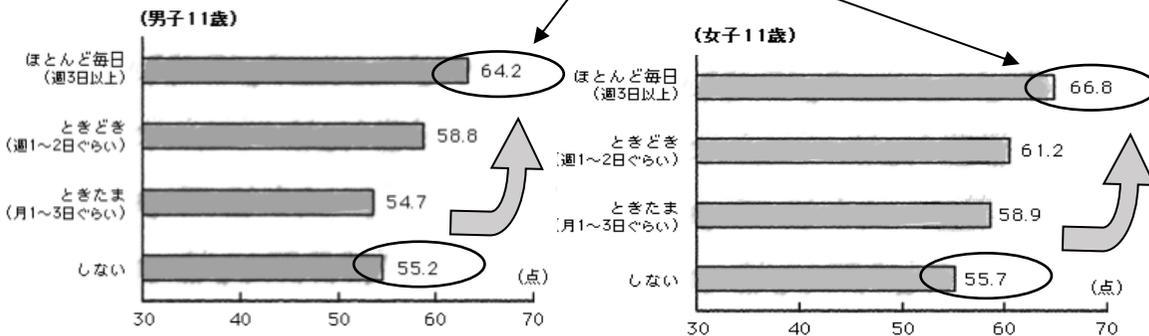
男子									
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子									
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

記録が得点になるよ! 高い得点をゲットできるかな?

## 体力を高めるには?

ほとんど毎日運動している人と運動しない人の新体力テストの合計点をくらべました



## 体力がひつようなのは、運動するときだけじゃない!!

体力はすべての活動のもとになるもの。体を動かす・健康に生活する・成長をささえる・意欲(じぶんからすすんでやろうとするきもち)や気力(ものごとをやりぬこうとするちから)の充実(なかがみかゆたかなこと)のために、なくてはならないものです。

また、子どもの時に体力をつけておかないと、おとなになってから体力をつけるのはむずかしいそうです。



令和3年度の全国平均値よ

ちようざたいぜんくつ

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	合計点 (点)
6歳	男子	9.24	12.05	26.39	28.28	18.92	11.33	117.03	8.43	31.42
	女子	8.71	11.56	28.78	27.39	15.75	11.77	108.78	5.70	31.30
7歳	男子	10.74	13.86	28.61	31.65	28.40	10.55	127.19	11.08	37.97
	女子	10.18	13.46	31.01	30.74	23.14	10.89	119.28	7.36	38.41
8歳	男子	12.73	15.73	30.34	34.95	36.45	10.07	136.77	14.74	43.96
	女子	11.95	15.91	33.91	33.75	29.13	10.32	130.53	9.45	45.33
9歳	男子	14.39	17.98	31.78	39.43	44.27	9.59	147.73	18.47	49.79
	女子	13.87	17.64	35.52	37.64	35.60	9.91	141.05	11.61	51.11
10歳	男子	16.90	19.94	33.37	42.83	52.45	9.24	155.86	21.75	55.27
	女子	16.49	18.68	37.30	41.00	42.33	9.49	148.36	13.86	56.52
11歳	男子	19.77	21.65	35.78	45.86	61.16	8.84	166.33	25.43	60.78
	女子	19.53	19.66	40.71	43.44	47.52	9.16	155.76	15.97	61.59

テストの結果は、順番をつけるものではありませんが、同級生の平均値を知ること、自分の体力・運動能力を知るうえでの参考になります。

※平均値(差をならしてそろえた値) 参考(くらべ合わせて自分の考えの助けにすること)

一週間に3日以上体を動かしている人の点数が高くなっています。

体力を高めるには、心だんから体を動かすこと(スポーツ・体育・外あそび・歩く・そうじ...)がとても大切なことがわかるね。

「子どもの体力向上」ホームページより

