

ほけんだより 6月

R7.6月号
東光寺小学校
保健室

あじさいの花が色づき始め、梅雨がすぐそこまで近づいてきています。梅雨の時期は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。
外で遊べない日も多くなりますが、室内でも落ちついて過ごせると良いですね。



は しゅうかん 歯みがき 週間がはじまりました！！

6/9（月）～13（金）は歯みがき週間です。
健康委員会が作成した歯みがきカードには取り組んでいますか？この機会に自分の歯と口の健康について考えてみましょう。

5月に行った歯科検診の結果は右の通りです。
学校歯科医の四宮先生からは、「みんなよくみがけていますね。」と嬉しいお言葉をいただきました。しかし、結果をみていると、昨年度むし歯だった歯が今年度もむし歯のまま、という人がいました。むし歯は治療をしないと治りません。治療が必要な人は、早めに歯医者さんに行きましょう。

し か けんしん けっか 歯科検診の結果

むし歯がある人

10.2%



歯肉炎・歯肉炎になりそうな人

10.4%



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

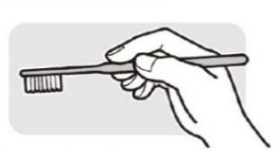
毛先が
ひろがって
替えましょ
う

歯みがき粉の つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの 持ち方



えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯
ブラシが
広がらな
いくらい
の
力がベ
スト

みがく時には



1本1本ていねいに

101
本につ
き
20回
が目
安

みがき 終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう



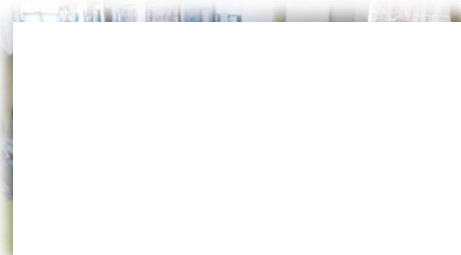
あめ ひにみなさんの登下校の様子を見ていて、東光寺 小 のみなさんは傘をさしていても安全に行動できているなと感心しました。みなさんの登校を見守ってくださっている地域の方からも「傘立ての使い方がとってもきれいですね。」と褒めていただきました。

梅雨の時期に入ると、傘をさす機会も増えてきます。傘も傘立ても、安全にみんなが気持ちよく使えたと良いですね。

☆ 1年生の保健室訪問 ☆

道徳の学習でお世話になっている人について考えた1年生が「保健室にありがとうを言いたい!」と、来てくれました。

普段はけがをしたり具合が悪かったり、元気になりたいときに来る人が多い保健室ですが、突然の嬉しい訪問に私の方が元気をもらいました。1年生のみなさん、ありがとう!



☆ 4年生 全国小学生歯みがき大会 ☆

6月3日(火)に4年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。DVDを見ながら熱心にドリルに取り組み、「この歯、みがきにくいと思っていたけど、歯ブラシの角度を変えるといいのか!」「歯と歯の間はデンタルフロスを使うといいんだね」など、たくさんのつぶやきが聞こえてきました。この学びをこれからの歯みがきに生かしてくれると嬉しいです。



おうちの方へ



定期健康診断の受診報告書が続々と戻ってきています。早期の受診と提出のご協力、ありがとうございます。

6月からは1, 3, 5年生の水泳指導が始まっています。結膜炎やアトピー性皮膚炎、鼻炎、耳垢等は治療をしていないと症状が悪化する場合があります。まだ受診をしていない場合はお早めに受診していただきますよう、お願いします。

◆ 薄手の上着があると安心です ◆

6月に入り、教室でエアコンをつける機会が出てきています。座席によっては風がよく当たり、肌寒さを感じる子もいるかと思います。寒さを感じやすいお子さんは、サッと羽織れるような、薄手の長袖を持ってくるかと安心です。

◆ 雨の日のお願い ◆

雨の日の登下校で靴下が濡れてしまうことが多くなっています。濡れた靴下のまま過ごすと、足が冷えて体調を崩したり、皮膚のトラブルにつながったりすることもあります。雨の日は替えの靴下をランドセルに入れていただけますと安心です。