

ほけんだより



H26.6.4 蕪川小学校

新学期がスタートし、早いもので2ヶ月が経ちました。6月になり、まもなく梅雨の季節を迎えます。この時期は蒸し暑かったり肌寒かったりと気温の変化が意外に大きく、体調を崩しやすいものです。気温に合わせて衣服の調節や汗の始末、食事の前の十分な手洗いなどにいつも以上に気を配り、健康管理につとめください。

6月の保健目標：歯を大切にしよう



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

今年度の標語「歯と口は、健康・元気の源だ」

歯科健診では一生健康な歯を持ち続けられるようにという視点から、むし歯だけでなく、歯並びやあごの状態、歯垢や歯肉などもみています。

全員に今年度の歯科健診の結果をお知らせしました。治療が必要な人は早めに専門医に受診してください。

むし歯のあった人	141人	
CO(むし歯の初期の症状が疑われる歯)のあった人	58人	←
歯肉に異常があった人	84人	
歯列・咬合に異常があった人	81人	

あなたの歯は健康でしたか？

大切な歯がむし歯になったり歯ぐきの病気(歯肉炎)になったりしているとよくかめません。むし歯も歯ぐきの病気も予防の基本は歯みがきです。みがき残しがないように、しっかりみがいて健康な歯と歯ぐきにしましょう

じょうずな歯みがきの“コツ”！！

前歯は歯ブラシを
90度にあててみがく

むし歯菌を少なくするためには、歯みがきをしっかり行い、歯垢(歯の表面についたネバネバした細菌のかたまり)を取り除くことがたいせつです。歯垢がたまりやすいのは、かみ合わせの部分のみぞ、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間などです。すみずみまで1本1本ていねいに歯みがきをしましょう。

かみ合わせ部分は
奥歯までしっかりと
みがく

歯と歯ぐきの間は
歯ブラシを45度にあててみがく

よくかんで食べよう！！

最近、よくかまずに飲みこめるやわらかい食べ物がふえ、そうした食べ物の方が若い人たちに好まれます。しかし、「かむ」ことによる効果はとて多く、よくかむと、だ液がたくさんでて、栄養素の消化・吸収をたすけます。それだけではなく、かむことには、さまざまなよい面があります。歯やあごがつよくなるので、スポーツをするときなどに、歯をくいしばって大きな力をだせるようになります。また、脳をしげきするので、記憶力や集中力がたかまる効果などもあります。

これからは、意識をしてたくさんかむように心がけたり、かみごたえのある食品を積極的に食べるようにしたりしましょう。

「早ね・早おき・朝ごはん」で心も体も元気

基本的な生活習慣を育てるために、今年も保健委員会の児童が6月から毎月1回「生活しらべ」を行うことになりました。朝ごはん・ねた時間・朝の目覚めの様子・歯みがき・ハンカチ・ティッシュの6項目について調べます。

みなさんが健康的な成長をするためには、十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動などがとても大事です。基本的な生活習慣が乱れると、集中力を欠き、意欲もなくなり勉強や運動に取り組むための能率が悪くなります。

自分の生活を振り返り、「早ね・早おき・朝ごはん」など基本的な生活習慣づくりを心がけてください。

いよいよプール開き

みなさんが楽しみにしている水泳学習が始まります。水泳は、ふざけたり、無理をして入ったりすると事故のもとになることもあります。

一人ひとりが次のことに気をつけて水泳学習に参加してください。

- ・ 夜は早くねて、すいみんを十分とりましょう。
- ・ 朝ごはんをしっかり食べてきてください。
- ・ 耳そうじ、つめを切っておきましょう。
- ・ 朝の健康観察をしっかりとして、プールのある日は必ず検温しましょう。
- ・ プールの前は、準備体操をしっかりしましょう。
- ・ プールに入る前と出た後はシャワーで体をよく洗いましょう。



先生の話をよく聞き、けがや事故がないよう十分注意しましょう。

～お家の方へ～

水泳授業の日には朝の健康チェックとプールカードの記入をお願いします。

体調は悪くないか、目のかゆみや充血はないか、睡眠不足はないか、朝食は食べたか、排便はすませたか、爪、耳の掃除はすませたか等 いろいろありますが、お子さんの朝の様子を見て、プールに入れるか見合わせるかの判断をお願いします。そして、検温、プールカードの記入と保護者の方の押印も忘れずをお願いします。学校でも健康観察をしますが、何か心配なことがありましたら、連絡をお願いします。

