

すくすくだよい 6月

2016年6月3日 千代田小学校保健室

6月4~10日は 歯と口の健康週間

今年も「健康も楽しい食事もいい歯から」のスローガンのもと、明日から10日まで「歯と口の健康週間」が始まります。

食べた後の歯みがき、むし歯・歯周病予防・・・「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの？」というそぼくなギモン。あなたなら、どう答えますか？

きれいに、大切に！ 歯と口は“体の入り口”

歯と口は、わたしたちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。

「歯みがきはめんどくさい」「甘いお菓子やジュースをもっと食べたい」・・・そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるようにしてほしいと思います。

ゼーんぶ歯のおかげ

朝、さわやか笑顔で「おはよう」

歯がないと…口がすぼんで上手に笑うことができません。

朝ごはんが今日もおいしい～

歯がないと…上手に噛むことができず、食べ物の味を感じることはできません。

スポーツテストでいい結果が出た！

歯がないと…ここ一番のふんばりに噛みしめることができません。

口に関係ある事も、ない事も、歯があるおかげで出来る事はたくさんあります。

歯を丈夫に、健康にしたいなら、毎日の歯みがきと食事、そして歯を大切にすることが大事です。

歯科検診の結果では、今年もむし歯がある人がとても多く、全校の66%の人にむし歯がありました。また、歯がよごれていると言われた人が何人もいました。給食の後にしっかり歯みがきをしてからの検診でしたが、“みがいていても、みがけていない人が多い”ということがわかりました。

そこで、歯みがきの方法を学びます。

歯みがき指導のお知らせ

昨年に続き、学校歯科医のおちあい歯科の衛生士さんが歯みがき指導にきてくださいます。汚れの落ちるみがき方を見つけましょう。

日にち：6月22日(水曜日)

持ち物：タオル・手かがみ(ある人だけ)

赤えんぴつ・洗濯ばさみ 1コ

*むし歯のあった人には、治療カードを渡しがあります。早めに治療をうけましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月13日(月) プールびらき

プールが始まります

プールに入る前の健康・持ち物チェック

目・耳・鼻などの病気は治っていますか？



ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。

前日の夜はしっかり眠りましたか？



水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。

朝ごはんは食べてきましたか？



おなか为空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。

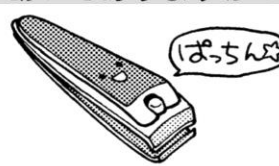
このような症状はありませんか？

- 熱がある
- げりをしている
- 目が赤い
- 鼻水やせきが出る
- 気持ちが悪い



そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、けがをしているなどの症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。

手足の爪は切ってありますか？



水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。

トイレへ行きましたか？



水中は冷えるのでトイレへ行きたくなくなります。入る前に、行っておきましょう。

水着・水泳帽子・タオルは持ちましたか？



水泳帽子やタオルは自分の物を使いましょう。友だちと一緒に使うのはやめましょう。

おうちの方へ

日差しも強くなり、暑い日が増えてきました。13日からは水泳学習が始まります。安全な水泳学習となるように、朝の健康観察を念入りをお願いします。また、体調面で心配なことがありましたら、プールカードにご記入ください。

熱中症が心配な時期になりました。必要に応じて暑くなる日には、水分補給のための水筒(水かお茶)と、汗拭きタオルを持たせていただきたいと思います。お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。