

ほけんだより

No. 2

令和3年6月10日

阿見第一小学校 保健室

暑くなったり涼しくなったりと、お天気が変わりやすいこの時期。何を着たらいいのか、迷うこともありますよね。朝、天気予報を確認して、着る服を調整しましょう。

マスクをする生活はこれからも続きます。こまめに水分を補給し、熱中症にも十分注意していきましょう。

熱中症予防しよう

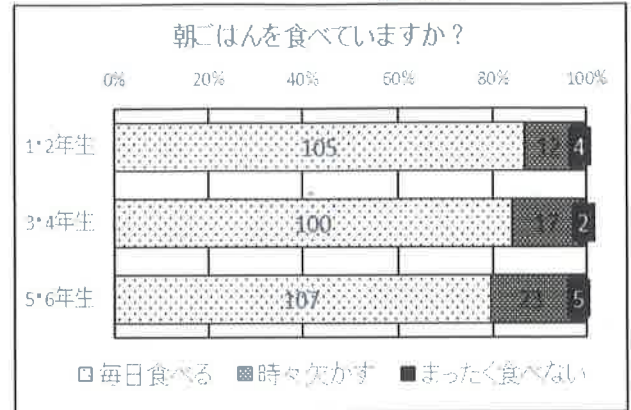


★朝ごはんを食べよう!★

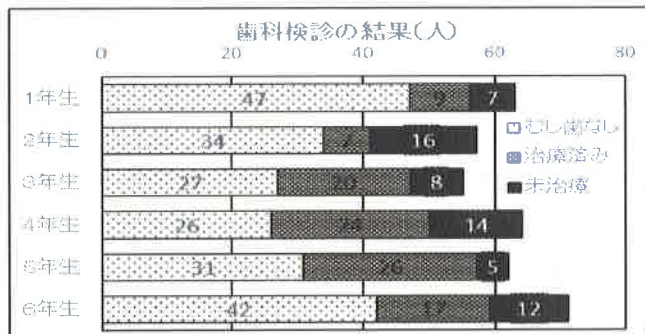
5月に生活アンケートをしました。「朝ごはんを食べていますか?」の質問では、右のグラフのような結果が出ました。学年が上がるにつれて「毎日食べる」人が少なくなっています。

朝ごはんは、元気のみなもと! 朝ごはんを食べずに学校に来ると勉強に集中できずなかよシタイムの後には「お腹がすいた」という声も聞かれます。

早寝・早起き・朝ごはん、元気に過ごしましょう。



★むし歯は早めに治しましょう!★



5月に歯科検診が終わり、むし歯の治療が必要な人や、乳歯が残っていて永久歯に影響がある「要注意乳歯」がある人に、お知らせを配布しました。早めに歯科医院に受診して、治療や相談をしましょう。



保護者の皆様へ

★全国小学生歯みがき大会に参加しました(5年生)★

6月9日(水)、日本学校歯科医師会・ライオン株式会社他が主催する「全国小学生歯みがき大会」に5年生が参加しました。45分間のDVDを見ながら、歯みがきの基本やデンタルフロスの使い方などを学びました。5年生は自分の夢をカードに書き入れ、歯の健康について考えるよい機会になりました。



★お知らせ★

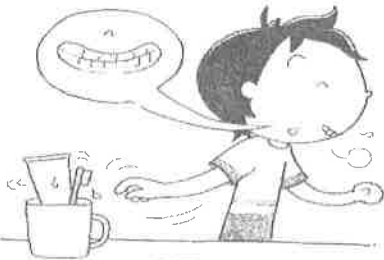
- 検温カード……朝晩の検温とカードへ記入いただき、ありがとうございます。検温を忘れた場合は、教室や職員室で体温を測っています。御負担かと思いますが、今後とも御協力をお願いします。
- 落とし物……名前の書いていない体操服や上着、ハンカチ、鉛筆等を預かっています。心当たりがある場合は、御連絡ください。また、持ち物への記名をお願いします。
- 熱中症予防……これからの時期、暑い日には水筒にスポーツドリンクを入れてもよいこととします。また、水筒だけでは足りない場合、詰め替え用のペットボトルを持たせてください。水道の水も飲料可ですので、家庭で御相談ください。
- 感染対策……学校では様々な感染予防対策をしています。石けんを使ってきちんと手洗いができている場合には消毒をする必要はありません。しかし最近の流行状況を踏まえ、これまで登校後や給食前に使用していた「次亜塩素酸水(モーリス)」に加え、各教室の入口にアルコール消毒液を設置することにしました。アルコールにかぶれやすかったり、手荒れでしみるような場合には使用しないことを、お子様に話していただき、担任にも連絡をお願いします。

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!



白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!



むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——



口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

げんき★クイズ

歯を借りたい人

ってだーれだ?



ヒント

借りたい人は何と言うかな?



上手に歯みがき

ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない
程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



げんき★クイズの答え: 博士 → 歯、貸せ