

ほけんだより



9月の保健目標 **生活リズムを整えよう**

家庭数で配付
令和5年9月1日
春日部市立宮川小学校
保健室

きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日

できるようになろう
おうきゅうてあて
応急手当

だぼく ねんざ
打撲・ねんざ

ひ あんせい
冷やして安静にする

すり傷
すり傷

きずぐち すな どろ みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

きり傷
切り傷

きずぐち みず あら
傷口を水で洗い
せいけつ
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど
やけど

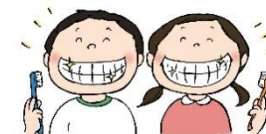
いた
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

「親子で歯みがき名人になろう」ご協力ありがとうございました！

夏休みの宿題「親子で歯みがき名人になろう」へのご協力ありがとうございました。寝る前に歯みがきをみんなでしているなど教えていただき、ご家庭での様子が目に浮かびました。ご多用の中、温かいコメントありがとうございました。

歯みがきカレンダー・子ども達の感想

- ・おくばもしっかりとみがいた。(1年生)
- ・はがいったぼんぬけました。おとなのはになるのでもっときれいにみがく。(2年生)
- ・そめだしで、はとしにくのあいだがみがけていなかったの、夏休みはしっかりみがいた。(3年生)
- ・毎日むし歯にならないようがんばりました。(4年生)
- ・3回以上みがけた日が多くてうれしい。(5年生)
- ・3回みがいたあと何かを食べたらもう一度みがき、「食べたらみがく」を行いました。(6年生)



親子で歯みがき名人になろう

保護者の方の代表的なメッセージを選んでみました。

- 1年生：引き続き、仕上げみがきをして、むし歯ができないように気をつけます。
- 2年生：上手にみがけるまで、仕上げみがきでフォローしていきたいです。
- 3年生：いつまでもきれいな歯を維持できるよう家族で教えていきます。
- 4年生：今回は仕上げみがき後に染め出しました。歯ブラシがあてにくいところが赤く染まっていた。歯ブラシの当て方を工夫して歯みがきをしていきたいと思います。
- 5年生：歯医者さんのメンテナンスでもしっかり磨けているとのことでした。歯と歯のあいだは糸ようじなど使ってもいいかもねと話しました。
- 6年生：磨きにくい所は、鏡を見て、歯の位置を確認したり、ブラシを縦にして磨いたりするといいですね。これからもしっかり歯みがきをしてキレイを続けてね！

何かをしやすいのには
みんなのせい!?

あわ 慌てているとき

しゅうい じょうきょう おつ
周囲の状況を落ち着いて
よゆう
見られるように、余裕を
もって行動しよう。

ゆたん 油断しているとき

あぶ 「危ないかもしれない」
かんが ちゅういりよく いじょう
と考えて、いつも以上に
あんぜんかくにん
安全確認をしよう。

つか 疲れているとき

ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまう
すいみん
よ。睡眠はしっかりと。

せい かつ 生活リズムを
がっ こう 学校モードに
もど 戻そう!

あさ 朝ごはんを
ゆつくり食べる

あさ 朝は余裕を持って、
おな じかん お
同じ時間に起きる

ね まえ 寝る前にスマホを見るのをやめ、
はや 早めに寝る