

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



令和元年7月11日
第 4 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

ほっとけんしつ

おうちの人とよみましょう

からだを鍛えて元気にすごしましょう！

先月、プール開きを行いました。水泳は、全身を使って運動するので夏に体を鍛えるにはとても良いスポーツです。楽しく水泳学習をしている人も多いですが、季節柄体調を崩している人も多いです。水泳学習ではきまりを守って安全に、楽しく健康づくりができるといいですね。

これからだんだん暑くなります。体が気温に慣れないと疲れやすく体調も崩しやすいので、生活リズムや食事に気を配るようにしましょう。

御家庭においても、登校前の健康観察をよろしくお願いします。



ちょっとだけ気をつけて

けがをしないようにしましょう！

6月にけがをした人は、287人もいました。その中でも首から上のけが（首・頭・眼・耳・鼻・口・歯）が多かったです。けがをした理由をきくと少し気をつければ、防げるけがもたくさんありました。生活をしている中で考えて気をつけるだけでけがは減りますよ。



外での活動で…

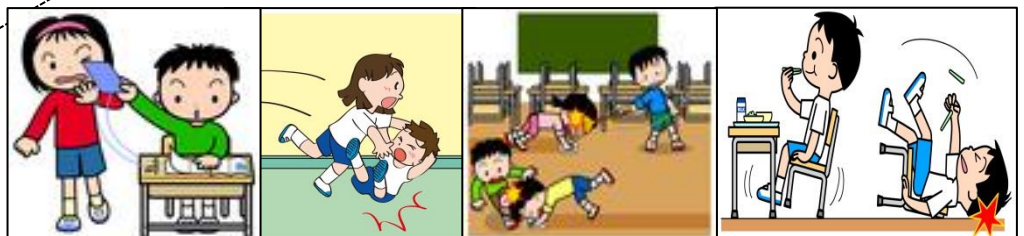
よそ見をしていてぶつかってしまったり、ものを振り回したり、なげたりして当たってしまったことがよくあります。

こんなこと
ありませんか？

部屋の中での活動で…

ろうかを走る、椅子の座り方紙が目に入る。

そうじの時間、前を見ていなくてということがよくあります。





りんご病ってどんな病気でしょうか。

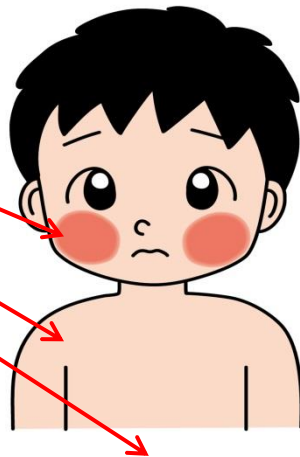
りんご病はその名のとおり、頬がりんごのように真っ赤になるのが特徴の伝染性の病気です。夏には、りんご病（伝染性紅斑）と診断されている児童が多いです。

症状が出る頃には感染力がほとんどなく、全身の状態が良ければ登校が可能です。ただし、医師の指示を仰ぎ、登校を控えるよう言われた場合には「出席停止」の扱いとなりますのでその旨をお知らせいただきたいと思います。

《注意してみてほしいところ》

発疹が出るところ

- ・両ほほ
- ・腕
- ・お腹
- ・太もも、足



発熱して、倦怠感などの症状がある場合には無理をせず休み、必ず受診をお願いします。

予防としては、風邪、インフルエンザと同じように「飛沫感染」します。手洗い・うがいが効果的です。

毎週日曜日は「つめきりの日」など決めるといいね！

やってみよう爪のお手入れ

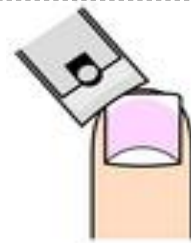
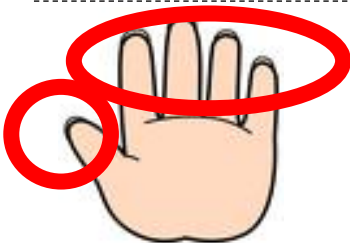
みなさん、つめのお手入れはしっかりとできていますか。お家の人に爪を切ってもらっているという人もいます。自分でもチェックをしてつめきりが出来るよう、お家の人と一緒に練習をしていきましょう。



①まずはつめチェック
手の平を顔に向けて爪が見えていたら切ろう！

②爪の白い部分に爪切りを図のようにあててそのままカットしよう！

③爪の両側の角をとろう。あまり深くきりすぎないのがポイント。ヤスリでもOK



いつも、爪は伸ばさず清潔にしておきましょう。伸びていると折れたり、お友達をケガさせてしまったりということもあります。※足の爪も切っておきましょう！

6月に歯と口の健康について 学習したり考えたりしました



1年生

「歯をぴかぴかにみがこう」



1年生では、実習生の先生と一緒に永久歯で一番はじめに生える「第一大臼歯（歯の王様）」を上手にみがけるようにするため、第一大臼歯の位置を鏡で確認しました。また、第一大臼歯の働きやむし歯になりやすい理由を考え、はみがきのポイントを教わりました。

ポイント

○1日3回みがくこと ○鏡で歯を確認しながらみがくこと ○1本ずつ丁寧にみがくこと

5年生

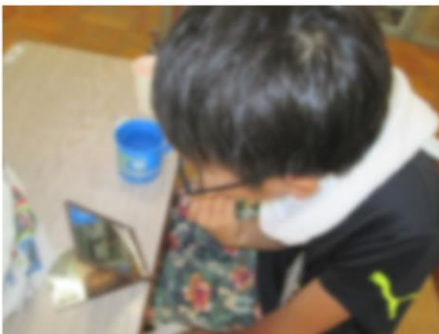
「第76回全国小学生歯みがき大会に参加」

5年生では、歯と歯ぐきの健康について学習しました。歯肉炎の原因となる歯垢とるための歯みがきやデンタルフロスの使い方を学習し、歯と歯の間を工夫して清潔にすることを学びました。小学生でもかかる「歯肉炎」の予防について、原因となる歯垢を自分自身で改善できることを教わりました。



5・6組

「カラーテストで汚れチェック」



5・6組では、第一大臼歯を鏡で確認して、カラーテストで歯の汚れをそめました。その汚れをきれいに落とせる練習をしました。

しっかり、汚れを落とすためには、1つの歯を20回みがくことや角度を変えて、側面、歯の上の溝、歯の裏側、歯と歯の間をみがくことを学習しました。



埼玉県歯と口の健康に関する標語・ポスターコンクール

歯と口の健康に関する標語・ポスターをたくさんの方が考えて書いてくれました。たくさんの応募ありがとうございました。ポスター作品は、保健室前に掲示しています。

標語作品もほけんだよりなどで紹介していきたいと思います。

たくさんの応募の中から、標語2点、ポスター2点を県のコンクールに出品しました。その作品を紹介します。



ポスター低学年の部（3年生）

ポスター高学年の部（5年生）



標語も保健室前に掲示しています。有志の児童が出品作品の標語に1文字ずつ色を塗ってくれました。

標語低学年の部（2年生）

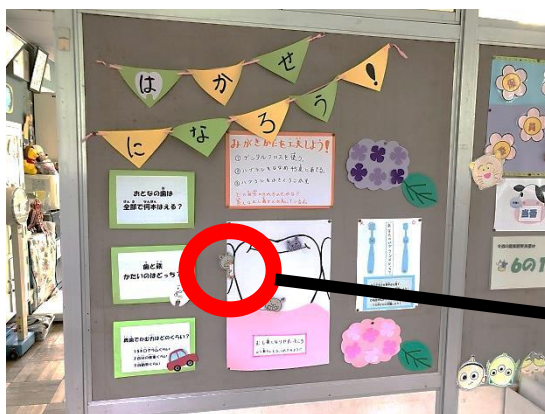
「はみがきで かがやけピカピカ 白メダル」

標語高学年の部（4年生）

「白い歯は ぼくのげんきを ささえてる」



保健室前の歯に関する掲示物



5月7日（火）～6月3日（月）まで教育実習にきていた先生が、実習中に作成したものです。

特に注意してみがいてほしいところにばい菌が隠れていて引っ張るとみがき方のポイントを教えてくれる仕組みです。



今でも人気
掲示物です。