

# ほけんだより

うら面もあります  
 おうちの人といっ  
 しょに、よみまし  
 ょう。

平成28年6月20日  
 練馬区立豊玉第二小学校  
 校長 佐野 匡  
 養護教諭 白厩 英子

児童数

30度を超えるような暑さだったり、雨がふってじめじめしていたり、季節の変わり目で、頭が痛い、おなかが痛い、つかれたなど、内科的な症状で保健室に来る人が増えています。体力が弱っていると、いろいろな病気にかかりやすくなります。朝ごはんやすいみんななど生活リズム、汗の始末、水分補給などに気をつけ、元気に過ごしましょう。

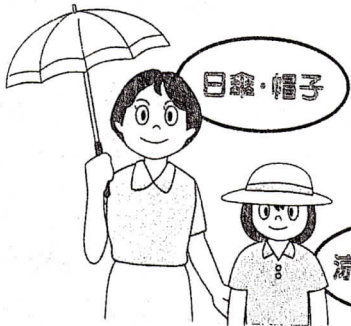
## 7月のほけん目標

## 夏を健康にすごそう

ねっちゅうしょう よぼう  
**熱中症を予防するには？**

なが  
 長ズボンやハイソックスではなく、

ずい ぶくろ  
 涼しい服装をして、  
 ひ  
 日がさやばうして、  
 ちくやにっこう  
 直射日光にあたるこ  
 とをさげましょう。

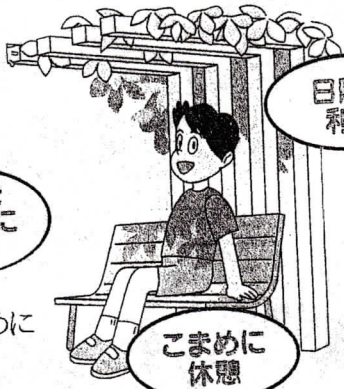


日傘・帽子

涼しい服装



水分を  
 こまめに  
 とる



日陰  
 利用

こまめに  
 休憩

うんどう まえ ち  
 運動の前と後など、こまめに  
 すいぶんほきゅう  
 水分補給をしましょう。

### 暑熱馴化

つゆあ におこな きゅう あつ からだ あつ な おお はっせい あつ  
 梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときにも、多く発生します。暑  
 さに慣れるまでの1週間くらいは、徐々に体を慣らすことが大切です。

## けんこう 健康カードを返します

がつ おこな ていきけんこうしんだん お けんこう けっか きにゆう わた  
 4月から行ってきた定期健康診断が終わりました。健康カードに結果を記入して渡し  
 ます。おうちの人ともう一度しっかりみて、自分の健康について考えてみましょう。

歯	むし歯	あり・なし	あり
口腔の疾患及び異常			
斜線は異常なしです。※ 寄生虫卵・結核について			
保護者印		1年	2年

保護者の皆様  
 健康診断にご協力ありがとうございました。  
 健康カードをご覧いただき、押印の上  
 翌日ご返却をお願いいたします。

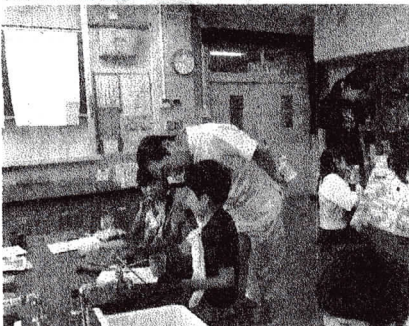
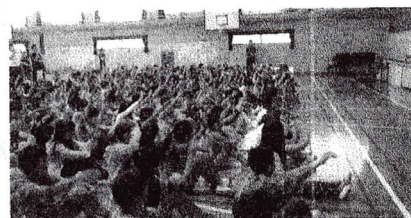
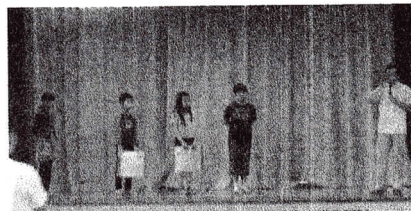


# 歯・口の健康をたいせつに！

去る6月2日に、学校歯科医の古田先生に来校いただき、歯科朝会と2・4・6年生のはみがき教室を行いました。その時の様子を紹介します。

## ◎2年生感想

- ・ハブラシのつまさきとわきとかかとをつかえました。家でもしっかりみがきます。
- ・さいしょはちょっとドキドキしていたけれど、みがいてみたらすごくみがけていてよかったです。また、きれいにしたいです。
- ・歯のきたないところがはっきりわかって、それで、いっしょうけんめい歯をみがいて赤いところをけっこうけてよかったです。

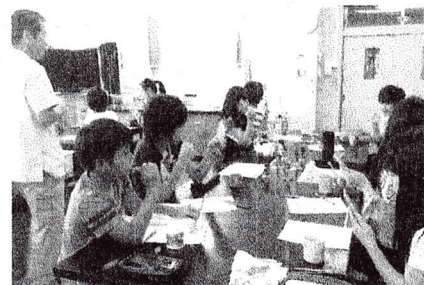
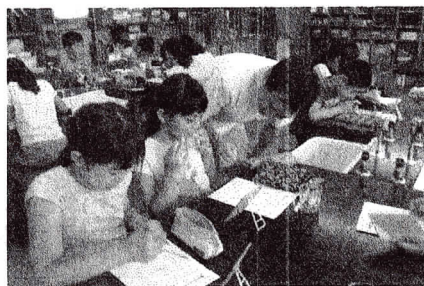


## ◎4年生感想

- ・奥歯がとくによごれていました。前歯ばかり気にして歯みがきをしていたからだと思います。これからは、奥歯にも注意してみがこうと思います。
- ・鏡を見ながらやるときれいになたから、家でも鏡を見ながらやりたいです。
- ・歯と歯の間と歯ぐきがよごれていました。奥歯がすごくよごれていてびっくりしました。これからは、歯をみがく時間を少し長くして、あまいおかしやジュースを食べ過ぎないように心がけたいです。

## ◎6年生感想

- ・ぼくは、朝と夜みがいているので「A」でしたが、歯が赤くなる場所は多少あったので、もっと良くみがいて赤い部分を「0」にしたいと思いました。ほけんだよりも学校でみがいてもいいと書いてあったので、みがきたいと思いました。家でも上手にきれいにみがきたいと思います。
- ・これから毎日正しいみがきかたで歯をみがいて、歯周病にならないようにしたい。生活習慣が大切なことがわかった。
- ・私は、いつも歯周病とか歯肉炎のことを意識してみがいていないので、これからは、鏡をしっかりと見て歯みがきをしていきたいです。



保護者の皆様、道具の準備等ご協力ありがとうございました。学校では1年に1度の機会ですが、ご家庭でのご指導も引き続きよろしくお願ひいたします。