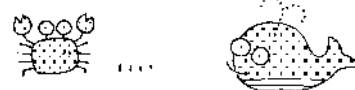


ほけんだより

練馬区立豊玉東小学校
平成27年7月1日

気候のせいか体調をくずしている子が増えてきています。発熱（38～39度代の高熱が出る子も）頭痛、のどの痛み、せき、腹痛、下痢、嘔吐など。胃腸炎症状も出ています。

夏休みに外出の際は、気温や体調に気をくばり、無理のないスケジュールを立てるなど、健康、安全に気をつけてお過ごしください。親子のふれあいを大切に、楽しい夏休みになりますように。



健康カードを配ります

健康カードには発育測定の結果、健康診断の結果が記載されています。ご確認いただき、押印をして7月6日（月）までに担任までお戻しください。

発育測定の結果は裏面の発育曲線に記録をしてみてください。急な体重増加や減少はないか、身長伸びはどうか、などについて見てみましょう。体重の急変がある場合は、日頃の生活習慣や偏食、心配ごとなどないか考えてみましょう。身長伸びが $-2.5SD$ を下回っている場合は、低身長の疑いがあります。かかりつけの医師または保健室までご相談されますようおすすめいたします。



歯科指導を行いました

6年生が歯科校医の治田先生から歯科指導を受けました。（4年生は7月2日に予定しています）歯垢を染め出してみがき残しを調べたり、効果的なみがき方について教えていただいたりしました。

朝、みがいて来ているにもかかわらず、染め出しをすると結構な汚れが残っていて、「みがいた」と「みがけた」の違いを実感した子供たちでした。

治田先生から 授業中のお話 及び 保護者の方へ

「歯の形は1人1人違いますから、自分でどうみがいたらよくみがけるか、ということを考えてみがかないといけません。テレビをみながら、とか何かをしながらポーとみがいていたのでは、十分な歯みがきはできません。鏡（できれば手鏡が良い）を見ながら、1本に10秒くらいかけてみがくとよいです。どちらかの歯が偏ってみがけていない場合もあります。利き手側の歯の方がみがけていない、など。「想像」と「創造」。自分にあった、効果的なみがき方を見つけ出して健康な歯をつくっていきましょう。」
「保護者の方へ、4年生くらいまでは親御さんが仕上げみがきをしてあげてください。5、6年生になっても、週に1回位は点検してあげてください。親子のスキンシップも兼ねて。」



歯肉炎についても教わりました。歯垢が溜まり歯肉にも炎症が及ぶと歯を支える骨が溶かされ歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気です。日頃のみがき方次第で予防できる病気です。

子供たちから

- ・今まであまり考えていなかったけど、これからは想像してみがき方を創造する。
- ・縦にみがくなど工夫する。
- ・歯がピカピカになって気持ちよい。
- ・体全体の健康につながりたい。
- ・時間がない時でもていねいにみがく。等