

ほけんだより

練馬区立豊玉東小学校
平成28年7月12日
保健室

気候のせいか体調を崩しやすい時です。保健室では、頭痛、のどの痛み、せき、腹痛、下痢、その他「なんとなくだるい」「ちょっとお腹痛い」等、“休むほどではないけど、不調...”という子が多いです。早寝早起き・朝ごはん！が元気の源です。まずは、生活リズムを整えていきましょう。

健康診断が終わりました。健診結果をお配りします。



今年度から、従来の「健康カード」(男子：青、女子：ピンクのカード)に代わり、校務支援システムを活用した「定期健康診断の記録」にてお知らせすることになりました。用紙は渡しきりです。

H23, 24, 25年度分は空欄となります。空欄の年度は「健康カード」を参照してください。今まで使用していた「健康カード」はご家庭へお返しいたします。健康の記録として保管し、ご活用ください。座高も今年度から測定しなくなったため空欄です。(裏面、区からの文書もご参照ください。)

治療が必要なもので、まだ受診をしていない項目がありましたら、早期に受診をお願いいたします。



歯科指導を行いました。

4年生は豊玉保健相談所の歯科衛生士の方から、6年生は歯科校医の治田先生から歯科指導を受けました。赤染めをしてみがき残しのところを確認し、みがき方について教えていただきました。

朝みがいて来ている、染め出しをすると結構な汚れが残っている子が多く、「みがいた」と「みがけた」の違いを実感した子供たちでした。(1年生は7月14日歯科指導予定。染め出しはしません。)

指導していただいた先生方から

・「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。テレビを見ながら、何かをしながら、ぼーっとみがいていたのでは、十分な歯みがきはできません。鏡を見ながら、1本に10秒くらいかけてみがくとよいです。みがき方にも癖があって、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。自分の歯にあった、効果的なみがき方を見つけて健康な歯をつくってください。」(治田医師より)

・「むし歯と歯肉炎の原因は歯垢です。歯垢は細菌のかたまりです。歯みがきでしか取り除けません。上手に歯をみがいて、むし歯のないよい歯をつくりましょう。」(歯科衛生士より)

子供たちから

- ・みがけていないところがちゃんとわかってよかった。
- ・赤いところが落ちたらすっきりした。
- ・家で、もっと時間をかけてみがきたい。
- ・歯ぐきのそばをみがくのがむずかしい。
- ・時間を決めておやつを食べたいと思った。
- ・歯が生えてきているところはみがくのがむずかしい。
- ・ジュースはそのまま流れると思っていた。
- ・甘い物と甘いジュースの組み合わせはやめようと思った。
- ・歯肉炎のこわさを知った。これからは1本1本ていねいにみがく。
- ・歯みがきで病気を防げるなんて知らなかった。これからも歯みがきをがんばりたい。



保護者の方へ
仕上げみがきは高学年になっても
時々してあげてください。
(治田医師より)