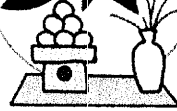


# ほけんだより



# 9月



平成30年9月3日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
養護教諭 澤田 貴子

2学期が始まりました。みなさん夏休みは充実して過ごすことができましたか。

9月になりましたが、まだまだ外で運動をして汗ばむような日もあるかもしれません。これから運動会練習も始まりますので、夏休みの生活リズムから学校生活のリズムに直し、規則正しい生活を送って体調を整えていきましょう。

9月の保健目標

**生活リズムを整えよう**

## 自分でできるけがの手当てを知ろう！

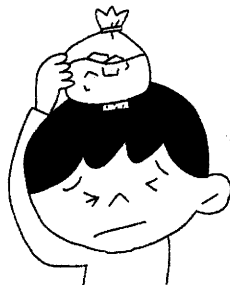
9月9日は「救急の日」とされています。豊玉南小でのけがが多くみられるけがは、擦り傷と打撲です。体育で走っていて転んだ、校庭で遊んでいたときにボールが当たったり、友達とぶつかったりした等、けがをしまう原因は様々です。このようなけがをしたときに、まずは自分で出来るけがの手当てをすることが大切です。きちんと手当てをすることで、けがの悪化を防ぐことが出来ます。ぜひ、けがをしてしまったときに正しい手当てが出来るようになりましょう。



擦り傷は、砂などがついた傷口を水道でよく洗って汚れを落としましょう。



鼻血が出たときは、顔を下に向けて小鼻の部分をしっかりとつまみましょう。



氷や氷水などで冷やしましょう。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせずに安静にします。

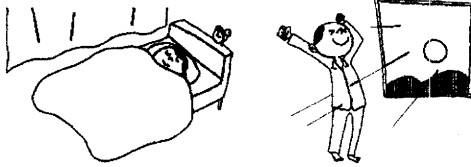
これから運動会練習が始まり、けがをする人が多くなると思います。けがを悪化させない、症状を長引かせないためにも、まずは自分で出来る手当てをやってみましょう。また、けがをした部位の痛みが続く場合には、医療機関で診ていただくこともお勧めいたします。

# 生活習慣を見直そう！

運動会練習を  
がんばるために！

## 早寝・早起きをしていますか？

睡眠不足だと、集中力が低下したり、体調を崩しやすくなったりします。早寝・早起きを心がけましょう。



## 朝食をしっかり食べていますか？

朝食を食べることは、心と体にとっても大切です。体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって体を動かしやすくなります。



## 手足の爪を切っていますか？

手足の爪が長いと、運動をしているときに折れてしまったり、友達とぶつかったときに引っかいてしまったりしてとても危険です。爪は短く切っておきましょう。



規則正しい生活習慣を心がけよう！



## 歯磨き指導を行いました！



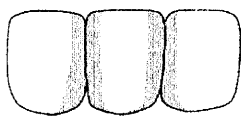
7月5日（木）に3年生、19日（木）に4年生が歯磨き指導を行いました。学校歯科医の阪本栄一先生より、歯垢染め出しによる歯磨き指導をしていただき、磨き残しが多い部分をきれいに磨くコツや歯ブラシの使い方等を教えていただきました。

### ◆◆歯垢（プラーク）とは？◆◆

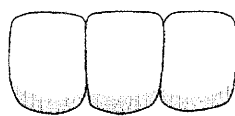
歯垢（プラーク）とは、歯に付着した細菌のかたまりをいいます。歯の表面に白いものが付いているのを見たことがある人もいると思いますが、私たちが普段の歯磨きで取る汚れはその表面の白い付着物である歯垢です。しっかり歯磨きをしないと、歯垢がどんどん溜まっていってしまい、むし歯や歯周病になってしまいます。

### ◆◆磨き残しの多い部分はどこ？◆◆

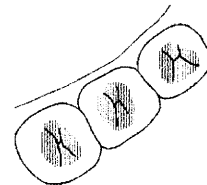
今回、3、4年生を対象に歯垢染め出しを実施し、特に歯と歯の間や、歯と歯茎の間に磨き残しが多く見られる人が多かったです。今回は奥歯まで染め出しを実施していませんが、奥歯の噛み合わせも磨き残しが多く見られる部分です。歯ブラシを上手にを使って、鏡を見ながら歯ブラシの毛先をきちんと当てて磨きましょう。



歯と歯の間



歯と歯茎の間



奥歯の噛み合わせ