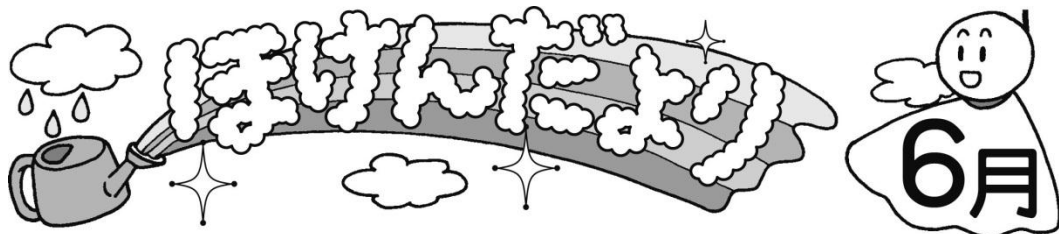


平成 26年 5月 30日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子



もうすぐ運動会。子供たちは仕上げの練習をがんばっています。

まだ暑さに慣れない中の練習で、体の疲れも大きいです。翌日に疲れを残さないよう、早寝できる環境を整えてあげてください。また、朝ご飯をしっかり食べることは熱中症を防ぐことにもなります。

練習でたくさん汗をかいていますので、汗ふきタオルを持たせるようにお願いします。

6月の行事予定

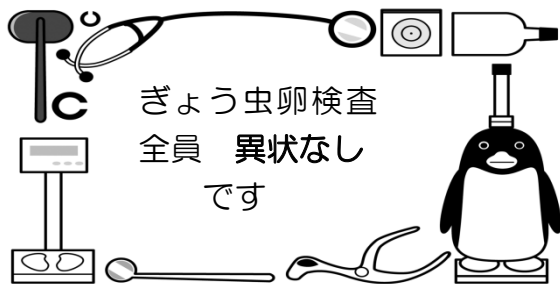
- 11日(水) プール前検診(希望者)
- 12日(木) 眼科検診(1、2、4、5年)
- 13日(金) 眼科検診(3、6年)
- 20日(金) 歯垢染め出し(6年)
- 25日(水) 歯垢染め出し(4年)



持ち物の準備をよろしく
お願いします。



運動会ケガなく力をはっきするために



よい歯のバッチについて

6月に、歯科検診で虫歯がなかった人と、配布までに虫歯を治し、歯科受診報告書を提出した人に、よい歯のバッチを配布します。今回の配布時に渡せなかった人は、12月末日までにむし歯を治してきた場合に渡します。

むし歯を治したら、歯科受診報告書をご提出ください。



いつも食べる時に、左右どちらの歯で噛んでいますか？
よく噛んで食べることが大切なことは知っていても、
どちら側の歯で噛んでいるかは普段意識しないものです。

片側の歯ばかりで噛んでいると、片側の筋肉が発達するため、顔のゆがみ、首の傾きがおき、あごの関節にも負担が生じるため、顎関節症になりやすくなります。

また、「片噛み」「頬杖」「うつぶせ寝」「横向き寝」など、無意識に行っている癖が長期に続くと、歯並び、かみ合わせにも影響してきます。

子供の歯やあごは成長途中なので、自分の癖を自覚して、将来の歯と口を健康にしてゆけるとよいですね。

1日にペットボトル2本分 さて、何の量でしょう？

【ヒント】

- ・無色透明です。
- ・ばい菌をやっつける働きがあります。
- ・口の中をきれいにします。
- ・食べものを飲みこみやすくします。
- ・かめばかむほど、たくさん出ます。

こたえは、「だ液」。だ液の量は、1日に約1リットル。500ミリリットルのペットボトル2本分も出ているのです。すごいですね。

もうすぐプールがはじまるよ



耳鼻科、眼科で治療が必要な人は、プールが始まるまでに治しておきましょう。治療が終わったら受診報告書を学校にご提出ください。

爪切りや朝の健康観察も忘れずにお願いします。

おうちの方へ

アタマジラミにご注意を!

★アタマジラミの卵の見分け方

卵



髪にしっかりくっつき、
なかなかとれない

ヘアークラスト（フケの一種）



指で簡単に
取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの（タオル、寝具、帽子、くし等）を共用することで感染します。不潔にしているからではありません。

