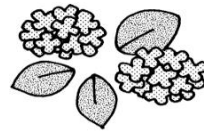


ほけんだより



平成29年6月1日
練馬区立練馬東小学校
保健室

6月4～10日は『歯と口の健康週間』です

歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病（歯が抜け落ちる）です。
この2つの病気は毎日の心がけて防ぐことができます。

むし歯予防のポイント

- 1** よくかんで食べる

唾液が出て口の中をきれいにする。
- 2** 間食は時間と量を決める

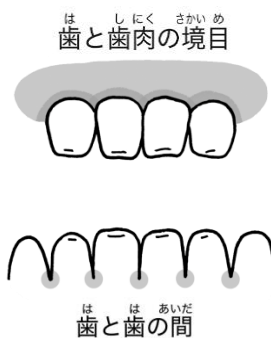
おやつの後も歯みがきをするとよい。
- 3** 食後の歯みがき

とくになえる前はしっかりと、ていねいにみがく。
- 4** 定期的を受診する

歯医者さんに歯こうを取ってもらうのは、歯周病予防にもなる。

歯こうがたまりやすい場所

（歯こう：食べカスで増える細菌のかたまり。）



歯こうは、むし歯や歯周病の原因になります。

6月の保健行事

6月6日（火）	歯科健診 1・3・5年
6月7日（水）	歯科健診 2・4・6年・すずしろ組

プールの授業が始まります！

6月下旬からプールでの学習が始まります。健診で治療が必要な場合は早めに診察・治療をして元気にプールに参加できるようにしておきましょう。

プールの時期に気になるのがアタマジラミです。遊びなどで体の接触が多く、自分で洗髪や整髪ができない年代に多く見られます。不衛生から発生するものではありません。ブラッシングの回数を多くしたり、髪を短くしたりするなど風通しをよくし、定期的お子様の頭もみてあげてください。

●プール前しておくこと

睡眠をしっかりとり



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

つめ切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

●泳いだ後にすること



シャワーで体をよく洗いましょう。



目と頭をよく洗いましょう。



髪の毛や体についた水をしっかりふききましょう。

おうちのかたへ 「定期健康診断のきろく」について

定期健康診断が6月30日で終了します。今年度からすべての検査が終わりましたら、「定期健康診断のきろく」を二つ折りにして返却します。「定期健康診断のきろく」の用紙は各ご家庭で保存をしてください。よろしくお願いいたします。