

保健だより

平成30年度 **6月号**
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子
養護教諭 鹿島 恵里奈

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標
は たいせつ
歯を大切にしよう!

梅雨の季節となりました。最近、頭痛や気持ちの悪さなど体調不良で保健室に来室する児童が増えています。話をきいてみると、寝る時間が遅かったり、朝ご飯をあまり食べていなかったり、水分補給ができていなかったりしているようです。じめじめとした梅雨の時期は、気分も優れず、ぐったりとしてしまいがちです。早寝・早起き・朝ご飯といった基本的な生活習慣を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

5月の保健室来室者数

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
けが	41人	73人	79人	53人	57人	23人
体調不良	28人	29人	93人	27人	39人	15人

5月は、けがが多い月でした。暖かくなり、子どもたちが外で元気に遊ぶ姿を見ることが多かったです。しかし、大きなけがもあり、保護者の方に来ていただき、病院を受診していただくこともありました。梅雨の季節に入り、教室で過ごす時間も増えると思います。雨で廊下が滑ったり、友達とぶつかったり、思わぬところでけがをすることもあるかと思います。周りを見て注意して過ごさせたいと思っています。

合計	
けが	体調不良
326人	231人

あなたは ちゃんとみがけてる？

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの方がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

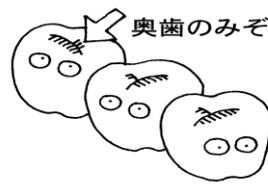
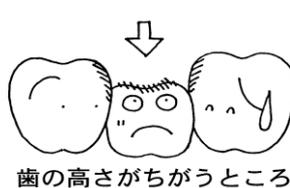
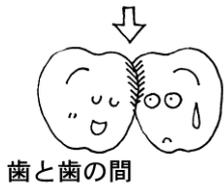
歯みがきは 食後3分以内が効果的!
むし歯がでやすいのは 食後5~20分。
食べたらずくずくみがく

歯ブラシはきれい!?
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本を ていねいにみがこう!
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。
あーん
1か所を10回くらいみがくといひよ

今月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。歯科健診では、むし歯が見つかった子や歯垢がついている子がおり、受診のおすすめの紙を配付しました。小学生は、乳歯から永久歯に生え替わる大切な時期です。ていねいなブラッシングを行いましょう。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



むし歯の原因は、歯についているねばねばした「歯垢」です。歯垢はプラークとも言います。この歯垢の中には、むし歯の原因菌と言われている「ミュータンス菌」が多くすみついています。ミュータンス菌は、食べ物に含まれる糖分によって活発にはたらきます。はみがきをしていなかったり、磨き残しがあったりして、歯垢がそのまま放置されると菌が増え、歯を溶かす「酸」を作り出します。

むし歯の予防には、歯みがきを丁寧に行う事が大切です。1本1本丁寧に磨きましょう。

水泳学習が始まります



水泳学習が始まります。健康チェックをしていただき、安全で充実した水泳学習にしましょう。ご協力よろしくお願いします。

プールカード はんこを 押す前に... **保護者の方による健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかりと食べましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?

安全で楽しい
水泳の授業のために

5. 下痢はしていませんか?
6. ジクジクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切ってありますか?
8. 熱はありませんか?

保護者の方の
ご協力をお願いします!

6月の保健行事予定

- ◆ 6月14日(木) 歯垢染色 6年
歯に付着している歯垢を赤く染め出すテストを行います。
- ◆ 6月28日(木) 歯みがき授業 4年
練馬区保健所の歯科衛生士の方が来て下さり、歯に付着している歯垢を赤く染め出すテストと歯みがき実習を行います。



保護者の皆様

いつも学校にご協力いただきありがとうございます。学校で生活する中で、けがをする場合があると思います。その際田二小では、保護者の方にお迎えに来ていただき、病院を受診していただいています。お忙しいと思いますが、ご協力いただければと思います。よろしくおねがいたします。