

ほけんだより

6月号

令和3年 6月3日
練馬区立光が丘夏の雲小学校
校長 牧野光洋
養護教諭 原田里美

夏に向けて、気温が高くなると同時に、湿気も多くなる時期です。汗をかいたらすぐにふくことができるよう、タオルやハンカチを持ち歩きましょう。

6月の保健目標は

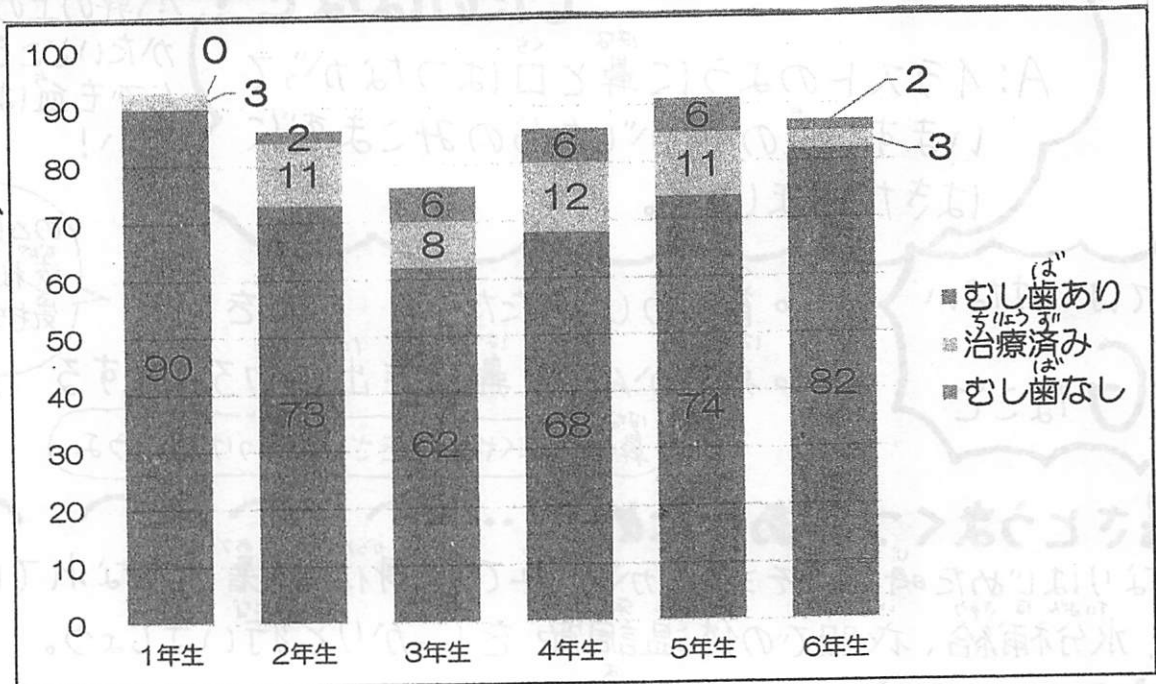


歯を大切にしよう

歯と口の健康週間 6月4日～10日

歯と口の健康は、生きる力を支える源です。むし歯や歯周病を予防して、一生つかう歯を大切にしましょう。

光が丘夏の雲小学校 歯科健診 結果



1年生、
「むし歯あり」が
0人
でした!

4月21日に行った歯科健診の結果、本校ではむし歯が1本もない人が、449人でした。むし歯がなかった人と治療が終わっている人には、練馬区から「よい歯バッチ」が配られます。1学期の間に治療に行った人にも配られます。早めの受診で歯と口の健康を守りましょう。

自鼻血のなぞをとときあかそう!

Q 鼻血はなぜでるの?

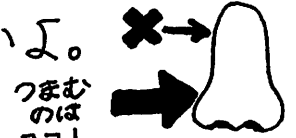
A: 多くは鼻のねんまくや血管が傷つくことで起こります。糸田い血管がたくさん集まっている、鼻の入口部分を「キ-ゼルパッハ部位」といいます。

多くの原因は、鼻炎、暑さ、鼻をぶつけた、鼻ほじりなど...

Q 鼻血がでたらどうするの?

A: あわてずに小鼻をしっかりとつまんで少し下を向いて5分以上しずかに座って待ちます。

☺ 首や鼻を冷やすと止まりやすいよ。



Q 鼻血がでた時、血の味がしたのなぜ?

A: イラストのように鼻と口はつながっています。血の味がしたらのみこまずにはきだしましょう。

△ 鼻の上の骨のかたいところをつまんでも血は止まらない!

やってはいけない

NGなこと

- 首のうしろをたたく
- 上を向く
- 鼻をかんで、鼻血を出し切ろうとする

のどに血が流れていき気持ち悪くなるよ

鼻のねんまくや血管をさらに傷つけてしまうよ

暑さとうまくつきあうために...

暑くなりはじめた時期こそ注意が必要です。身体が暑さになれていないので、水分補給、衣服での体温調節をしっかりと行いましょう。

ほけんしつより ~ぬけた歯のゆくえ~

<p>小学生の間に子どもの歯はほとんどぬけ、大人の歯にはえかわります。</p>	<p>ぬけた歯をどうするかは人や国によてちがいます</p> <p>スウェーデン: コップに水を入れ、その中に歯を入れる</p> <p>ロシア: イヤリングにしてもらう</p> <p>日本: ちねの上にのせる</p>	<p>保健の先生は、ぬけた歯をマクラの下に入れていました。(ぬけている間にふせいかも、ていさ、朝にはなくなっている!)</p>	<p>なんと、園長の並木先生はぬけた歯をすべて箱に入れてまだとっているみたい!</p> <p>みんなはぬけた歯、どうしてる?</p>
-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

*「はがぬけたらどうするの?」セルビ-ビ-ラ- (参考)