



平成28年6月9日 No.3
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関川 健
 養護教諭 伊藤 佳奈子

6月4日から歯の健康週間がはじまりました。歯を大切にするといつまでも自分の歯のままで生活することができます。将来、入れ歯ではなくて自分の歯で食べることができるといいですね。それを目標に歯をたいせつにしましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう



どうしてむし歯になるの？

みなさんの口の中にあるミュータンス菌は食べ物に入っている砂糖をえさにして歯の表面に「歯こう」と呼ばれるすまかを作ります。仲間を増やします。

歯こうを歯みがきでしっかりおとさないとミュータンス菌が酸をつくって歯をとかして「むし歯」になってしまいます。

みがきのこしが多いいのはこんなところ



歯と歯のすきま



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきのさかいめ



歯のうら

ハブラシをじょうずにつかっていますか？

みがく前にハブラシをチェック
 力をいれすぎないようにしてこざみに動かす
 奥歯はつま先をつかう
 ハブラシは、歯にまっすぐあてる
 前歯の内がわはかかとをつかう
 歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて

歯科検診の結果むし歯のなかった人と治療がすんだ人に「よい歯のバッチ」をわたしました。バッチをもらえなかった人もがっかりしないで大丈夫。「治療がわかりました」という紙を提出した人にも、バッチをわたします。できるだけ早く歯医者さんへいきましよう。



ハンカチ・ティッシュもっていますか？

暑くなってきて汗をかくことも多くなりました。毎日洗濯されたきれいなハンカチを持つてくるようにしましょう。

また、せっかく持つてきていてもランドセルや道真箱の中に入れてたままでは、使いたいときにすぐ使えず、もったいないです。ポケットの中に入れていつも身につけておくようにしましょう。

はやめに検査や治療を受けよう





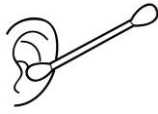
がくしゅう ** プール学習のやくそく **



20日からプールの授業がはじまります。安全で楽しいプール学習となるように約束を守りましょう。



てあし
手足のつめをみじかくきる
みみ
耳あかをとっておく



ちょうしかわるい時は
はいらない



バンドエイドをしままま
みず
水にはいらない



しっかりシャワーをあびる

- プールにはいる前、はいた後
- とちゅうでトイレにいった時



ちょうしかわるくなったら
すぐに先生にしらせる

タオルの貸し借り
はしない

保護者の皆様へ



今月の感染症 5月と6月に発生した感染症は、「流行性耳下腺炎」「インフルエンザA」「溶連菌感染症」「水痘」です。手洗い・うがいの徹底と朝の健康観察をお願いします。

プール学習が始まります

プール学習にあたり、健康上心配なこと（アレルギー等によるゴーグルの使用やプール塩素による皮膚炎の悪化等）がある場合は必ず担任または保健室にご相談ください。また健康診断で疾病の疑いがある、まだ受診されていないお子さんは、なるべく早めの受診をお願いします。

プール学習がある日の朝は検温・健康観察と水泳カードへの記入（押印も忘れず）をよろしくお願いします。

『定期健康診断の記録』をお渡しします

定期健康診断が終了しました。健康カードをお渡しします。ご覧いただき、お子さんの体の成長や健康について、ご家庭で話をする機会になさってください。「定期健康診断の記録」は、各ご家庭で保管していただきますよう、よろしくお願いいたします。

身長や体重のバランスを「ほけんだより（このプリント）」の裏面の成長曲線（男女別）に照らし合わせて見てください。急なカーブ、体重の減少や伸びの停滞などが見られる時は、要注意です。やせや肥満の傾向が見られたら、規則正しい生活や食生活に気をつけ、体を動かすことを心がけましょう。ストレスや悩みなどはないか、なども注意深くみてあげてください。

肥満や低身長（-2SD以下）の場合、できるだけ早い時期に専門医に一度診ていただくことをおすすめします。ご心配がありましたら、保健室までご相談ください。心身ともにバランスのよい体づくりを心がけていきましょう。

ハンカチやハンドタオルを持たせてください

保健室へ来室する半分以上の子が「ハンカチを持っていない」と言っていることが気になります。

これから暑くて湿気が多い梅雨の季節です。運動や遊びのあと汗をそのままにしておくと、体が冷えて体調を悪くしたり、においのもととなります。雨にぬれた身体を拭いたり、手洗い後の手ふきに使ったり。また、けがをした時出血した傷口をおさえたり、痛いところを水でぬらして冷やしたりと、けがの手当てにも大活躍です。

登校前にご家庭での一声をお願いします。

