

ほけんだより6月


R1.6.25
館林七小
保健室



梅雨の季節です。近頃は暑かったり寒かったりと、気温差が大きく、体調を崩しやすい日が続いています。衣服の調節をしたり、汗をかいた時にはタオルでふくなど、体調管理を心がけましょう。また、プールもはじまりました。健康診断の結果、治療の紙をもらった人は早めに治療して、健康な状態でプールに臨みましょう。

ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう!




4月の歯科検診結果

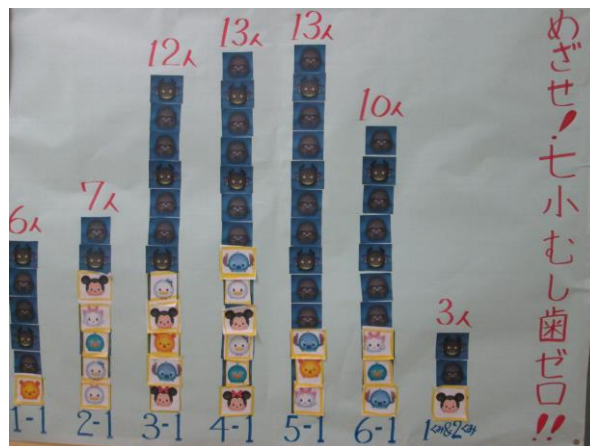
むし歯がある人…64人

(全校の約46%!!)

その内、24人が
すでに治療を済ませました!

(6/21現在)





みんなでむし歯(ダースペーダー/マフセントドラゴン)をやっつけよう!!

むし歯がある人 [歯のマーク] むし歯を治した人 [歯のマーク]

保健室前の掲示物。子どもたちも早くダースペーダーをたおそうと、むし歯治療に燃えています!

☆プールに入る前のおやくそく☆

① **早寝・早起き・朝ごはん**で生活リズムを整える…プールは体力をつかいます。しっかりI初びぎ-を充電しましょう!

② **つめを切る**…プールでふやけた皮膚は傷つきやすいので、つめを切ってケガ予防を!

③ **耳そうじをする**…プールに入ると耳あかが水を含んでふくらみ、耳の穴をふさいで耳が痛くなることもあるため注意を!



健康診断の結果について

学校では、健康診断の結果、病気の疑いがあった場合、受診のお勧めを配布しています。受診のお勧めの用紙をもらったら、できるだけ早めに受診していただき、受診後は、診断および治療状況報告書を必ず学校へ提出してください。

～現在配布済のもの～

- ・視力検査 (全学年)
- ・聴力検査 (1・2・3・5年)
- ・耳鼻科検診 (2・5年)
- ・眼科検診 (全学年)
- ・歯科検診 (全学年)
- ・内科検診及び運動器検診 (全学年)
- ・尿検査 (全学年)

※配布がなかった場合は、異常なしです。

は たからもの たいせつ 歯は宝物です。大切にしましょう。



6/21 (金) 歯科指導を行いました!! (2年生)

2年生の授業参観で保健指導を行いました。『歯ッピー☆ライフのすすめ』をテーマに、おうちの方も一緒になって、歯にとってハッピー☆な生活について考えました。

劇「ヒロくんアキくん」



↑はじめに、「ヒロくんとアキくん」の劇を見てもらいました。ヒロくんとアキくんはふたごの兄弟。ところが生活のしかたの違いから、ヒロくんの歯に大きなむし歯が・・・!? 歯がハッピーになる生活についてみんなで考えました。

(ヒロくん・アキくんは担任の先生の名前です。)

最後に、きれいにみがけた歯をカメラに向かって見せてもらいました。みんな「ハッピー☆」のかけ声でにっこりスマイル😊



←その後、みんなで赤染めを行いました。みがき残した部分が赤く染まります。おうちの人と一緒にチェックしました。「ほくの歯、見て見て〜！」

みがき残しやすい部分がわかったところで、歯みがきのしかたをみんなで確認しました。やさしい力で小刻みに歯ブラシを動かしましょう。



じょうずに歯みがき 元気な歯!

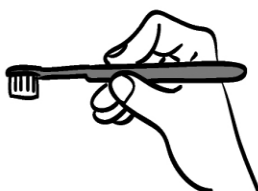
歯ブラシチェック

けさき
毛先がひろがっていたら
かえ
変えましょう



歯ブラシの持ち方

えんぴつ
も
鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

は
歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

かがみ
鏡を見て、
ほん ほん
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

は
歯にまっすぐ
あてます



い
歯肉とのさかいめは
すこ
すこ
しかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
つか
使って



ち
から
い
力を入れず、
こ
こ
ぎざみに



つか
★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

☆お知らせとお願い☆

7月1日(月)～7月5日(金)の5日間で『元気アップカード』を行います。このカードは、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、自分の生活をふりかえるためのものです。子どもたちの規則正しい生活習慣の確立のためには、ご家庭のご協力が不可欠です。後日、カードが配付されますので、家族みんなで、生活習慣について考える、よい機会にしていいただければと思います。

よろしくお願
いします

