

おうちのひとといっしょによみましょう！

平成29年6月19日 大泉学園 堺市立大泉小学校 保健室

6月の保健目標

は  
よい歯を  
つくろう



外で遊ぶときの体調はどうですか？ 傘のさし方はありますか？

外遊びが大好きな大泉っこのみなさん。毎日、休み時間に外で遊んでいる姿をよく見ます。でも、外で遊ぶ前に、自分の体調はどうか？と考えてみてください。外で遊ぶのが楽しいから・・・、遊んでいる時は夢中になっているから・・・、自分の体調があまりよくないことに気がつかないことはありませんか？体調が悪いと、注意力があまりなくて、けがをしてしまう原因にもなります。一度、遊ぶ前・体育の前・プールの前に自分の体調を考えてみましょう！そして、体調があまりよくない場合は、おうちの人や先生に言いましょ。また、最近雨の日は少ないですが、傘をさして歩く時は、下ばかり向いて、前からくる人が見えないことのないようにしましょ。他の人が通れるように、広がらずに歩くようにしましょ。



3ピカチェック

5月(2回分)の結果は表の通りです。5月は4日分ありました。どのクラスが健康的にピカピカしているか、くつ箱の近くのボードに表を貼っています。

	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
ハンカチ	😊	😊	😊	😊	😞	😊
ティッシュ	😊	😞	😊	😊	😞	😊
つめ	😊	😊	😊	😊	😊	😊

全部の白ピカピカ 😊 1回以上ピカピカ 😊 全部ピカピカでない 😞  
(クラスの3/4の人数がピカピカで放送。)

全学年の歯科検診が終わりました。

歯科検診のあとに、ほとんどの人が歯みがき指導をしてもらいましたね。その時に、みがきのこしが多いところを教えてくださいました。黄色い紙の歯科のお知らせの中で、②歯垢がついています。歯みがきに気をつけましょ。③むし歯または歯肉炎になりやすい状態です。に☒がある人や、歯科医の山本先生からのコメントにがんばってみがきましょう。などが書いてあった人は下のことに気をつけて、朝と夜(特に寝る前)の歯みがきをがんばりましょ。歯垢がついていたり、歯肉が少し腫れている程度なら、歯みがきをしっかりと、改善することが多いですよ。



むし歯になりやすいのは  
こんなところ

これらは全部、たべカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よりていねいにみがく必要があります。

みがくときのコツ

- ・ていねいに一本ずつみがく
- ・指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・自分にあったハブラシを使う

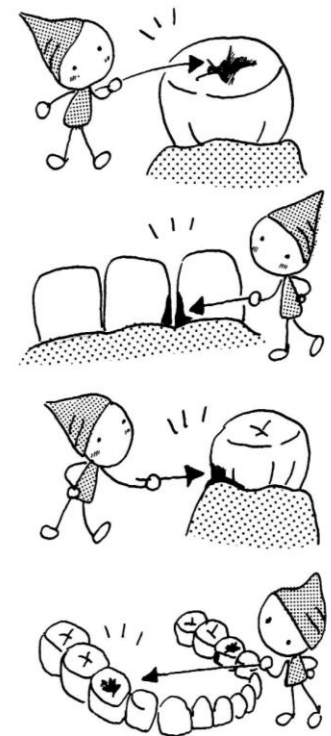
・おく歯のかみあわせのみぞ

・歯と歯のあいだ

・歯と歯ぐきのさかいめ

・むし歯になった歯の左右反対側の歯

(無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため)



# あんぜんだより



## 6月の安全目標

### 『雨の日を安全にすごそう』



登下校中は・・・

かさをさして歩く時は、しっかり前をみて歩きましょう。

かさで片手がふさがっている時は、できるだけもう片方の手は、あけておく（なにももたない）ようにしましょう。



学校では・・・

ろう下がすべりやすくなっているので、気をつけて歩きましょう。

休み時間は、本を読んだりトランプをしたり、教室であそべるあそびを考えましょう。

保護者のみなさまへ

#### ○健康診断の結果について

眼科検診（視力検査）・耳鼻科検診・内科検診・運動器検診・尿検査については、対象者にのみお知らせのしています。身体測定と歯科検診については、全員に結果の紙を渡しています。封筒に入れて渡していますので、よろしくお願ひします。

#### ○歯科検診について

黄色いお知らせの紙は全員に渡しています。今回の検診結果では、何も見つからなくても、口の中の状況は変わりやすいので、定期的に歯科医院を受診して、歯や口腔内の状態を見ていただいて、健康な状態を保つようにすることが大切です。また、黄色いのお知らせや学校医の山本先生からのコメントに書かれていることを読んでいただいて、歯垢がたまっていたり、歯肉が少し腫れていたたり、むし歯になりやすい歯がある場合は、歯みがきを丁寧にする事で改善されることが多いので、保護者の方からも、お子さまへお声掛けいただければと思います。

#### ○プールについて

プールで水の中に入っている時も体は汗をかきますので、多めに水かお茶の用意をお願いします。また、朝少しでも体調が悪い場合はお子様がどんなにプールに入るのを楽しみにしていても、水圧のある中での全身運動はかなり体力を使います。プールに入っているときは楽しかったり、夢中になったりして気付かないこともあるみたいですが、後で急激に体調が悪化することもみられますので、朝のお忙しい時間かと思いますが、プールに入る日は特に朝の健康観察を念入りをお願いします。朝の時点で微妙だなと感じられる場合は、学校へお知らせください。プールに入る時間までその状態から悪化することも考えられます。また、プールに入った日にお子さんがおうちに帰ってからも、健康観察をお願いします。

#### プールに入る日の朝

- ・熱はなくても、熱っぽかったり、体がだるかったりしていないですか？
- ・鼻水やせきが出ていませんか？
- ・おなかをこわしていませんか？
- ・皮ふにブツブツが出ていませんか？
- ・耳を痛がっていませんか？
- ・目のかゆみや充血、目やにはありませんか？
- ・昨夜は十分な睡眠はとれましたか？
- ・その他、何か体調が悪いとき など

こんなときは、  
プールに入るのを  
休ませてください。

よろしくお願ひします。

仕上げは保護者の方が  
お願いします！

歯の表面についたプラーク（細菌の塊）を取り除くことと、歯を磨くことは違います。子どもは、プラークを除去できるほど、手先を器用に動かすことはできず、子ども自身による歯みがきは、むし歯予防という観点からは十分ではありません。

小学校3年生くらいまでは、保護者の方に歯みがきの仕上げをお願いいたします。