

# ほけんだより

2017年6月1日

和歌山市立小倉小学校

5月の末から暑い日が一気に増えてきましたね。暑くなり始めは、体も慣れていないため注意が必要です。こまめに水分を摂って、熱中症などを防ぎましょう。また、暑さに負けない体作りには規則正しい生活が不可欠です。夏を乗り切る体を作るためにも、生活を見直してみよう。

## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みや消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が狭くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は、思いきり体を動かして汗をかく!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<p><b>スリッパに注意</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。</p>

皆さんは、普段から廊下や教室などで走ったりしていませんか?  
保健室に頭を打ったりしてきた人の話を聞いていると、走ってぶつかったり、前を見ていなかったなどの理由の人が多です。  
雨が降っている時は、小学校の廊下や渡り廊下も特に滑りやすくなります。大きなけがにならないように、廊下や教室などでは走らないようにしましょう。  
また、雨の日は、遊び方を考えましょう。

あなたはきちんとみがけてる?

6月4日 ~ 6月10日

歯の衛生週間

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。多くの人がみがいているつもりでも、“みがけていない”といえそうです。

<p><b>歯みがきは食後3分以内が効果的!</b></p> <p>むし歯がでやすいのは食後5~20分。</p> <p>食べた後すぐみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p>	<p><b>歯ブラシはきれい!?</b></p> <p>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。</p>	<p><b>歯の1本1本をいねいにみがこう!</b></p> <p>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本いねいにみがこう。</p> <p>1か所も10回くらいみがくといよ</p>
---	--	--

## 歯のよごれ、どこにたまりやすい??

- 歯と歯のあいだ
- 歯と歯肉のあいだ
- 歯ならびの凸凹
- おく歯の「みぞ」

歯みがき調べをします

2年生以上の人は、去年もしましたが今年も、歯みがき調べをします。

カラーテストと歯みがき観察カードをお渡ししますので、お家でやってみてください。調べた人は6/9(金)までに学校に持ってきてください。

受診のおすすめ、届いたら...?

### 保護者の方へ

4月から実施してきた定期健康診断も、おかげさまでほぼ終了しました。保護者のみなさまには、保健調査票や健診アンケートの提出などをはじめ、さまざまな面からご協力を頂きありがとうございました。

健康診断の結果から、受診が必要なお子様には「治療のおしらせ」をお渡ししていますので、受け取られた場合は早い目に受診・治療をお願いします。結果・経過につきましては学校に提出をお願いします。