

ほけんだより 6月

2023. 6. 1
堅下小学校
保健室

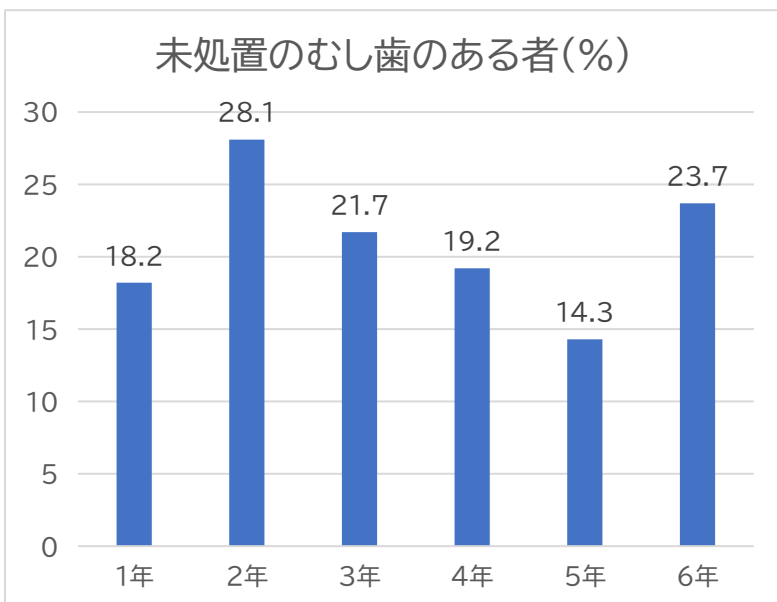
大阪は例年より少し早く5月末に梅雨入りしました。梅雨時はじめじめとむし暑い日があるかと思うと、ひんやりとはだ寒い日もあります。晴れの日には真夏のように日が照って、気温が急に上がることもあります。気温の変化に合わせて衣服を選んだり、ぬぎ着しやすい服を選んだりしましょう。

最近、腹痛や嘔吐の症状で保健室へ来る人や欠席が増えています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。朝から調子の悪い時は、無理をせずお家で様子をみてくださいね。

ちい は い し ゃ あなが小さいうちに、歯医者さんへ！

5月の歯科検診で全校中の約20%(78人)の人がむし歯があるとされました。

多い人では10本むし歯がある人もいました。永久歯がむし歯になっている人もいます。今生えている永久歯は、おじいちゃんおばあちゃんになってもずっと使う大切な歯です。むし歯は放っておくとどんどん大きくなります。歯が痛くなくてもむし歯になっていることがあります。むし歯になっても、あなが小さいうちになおしに行けば、痛みもなく、なおす日にもちも短くて済むので、必ず治療してもらってください。治療に行った人は、「歯科検診結果のお知らせ」の用紙を学校に提出してください。



6月の予定

- 1日(木)・・・6年2組体重測定
- 2日(金)・・・5年体重測定
- 5日(月)・・・4年体重測定
- 6日(火)・・・3年体重測定
- 7日(水)・・・2年体重測定
- 8日(木)・・・1年体重測定
- 9日(金)・・・6年1組体重測定
- 16日(金)・・・心臓検診2次もれ
- 21日(水)・・・尿検査2次もれ

4・5・6年生がブラッシング指導を受けました！

今年は鏡で自分の口内を観察しながら授業を受けました。感想を紹介します。

【4年生】

- ・おやつは一度に食べるより、時間をあけて食べるほうがむし歯になりやすいとわかりました。
- ・ごはんを食べると、むし歯きんがあつまってむし歯になりかけるけれど、だえきがおおしてくれていることをはじめて知りました。
- ・これからがんばろうと思ったことは、30回はかむことと、しせいを良くし、歯ならびをきれいにすることです。

【5年】

- ・歯周病の意味をはじめて知ってこわいと思った。これからも歯周病にならないように歯をみがこうと思った。
- ・これからがんばることは、歯の表面だけではなく、歯と歯ぐきのさかいめまできれいにすることです。
- ・はぶらしをコップに立てるときにはちゃんと毛先を上にして立てるようにします。

【6年】

- ・おやつは1日に決まった時間・回数にしていこうと思います。いつまでもきれいで健康な歯を保っていきたいです。
- ・今回は歯周病になっていなかったけれど、気をつけたいと思いました。生活リズムが少しかたよっているのを直したいと思いました。
- ・前歯が少しはれていたの、ほかの歯もしっかりみがくけど、特にはれているところをみがこうと思います。「ずっと自分の歯でご飯を食べることができるようがんばるぞ！」



プール授業 ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。