

# ほけんだより



平成23年6月8日

広島市立安北小学校 保健室

No. 3

とてもいいお天気の中で行われた運動会。みんなとてもかがやいていました。また一回り、大きく成長したはずです。これからも、がんばっていきましょう。すごく暑くなったり、雨がふったり、天気が変わりやすく、体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしてほしいと思います。



## 6月は「歯っぴー月間」

6月の保健目標

たいせつ

### 歯を大切にしよう



毎日の歯みがきが、むし歯予防の第一歩。学校では、給食後の歯みがきを行っています。ご家庭でも食べたらみがく習慣をぜひつけて、みがいた後は、おうちのかたが確認してあげるといいですね。

### 歯科検診にきてくださった先生からのお話

「安北小学校はむし歯がない人が多かったですよ」と、うれしいお言葉をいただきました。ですが、「歯肉（歯ぐき）の健康状態が悪い人が多かったですね」というお言葉もいただきました。

歯が健康でも、歯を支える歯ぐきが健康でないと、歯周病になりやすくなります。

歯をみがくときには、歯と歯ぐきの間をみがくようにこころがけましょうね。

### 歯周病ってなに？

歯周病とは、歯ぐきの病気のことで、

歯周病のはじまりを『歯肉炎』と言います。

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきがブヨブヨになり、出血します。

次にひどい状態なのが『歯周炎』です。

歯を支える歯ぐきだけではなく、骨までも病気になるります。



### 歯周病にならないためにはみがきのポイント

☆**歯と歯ぐきの歯垢をとろう**

☆**歯と歯ぐきの間にフラシをあてる**

# もうすぐプールが**はじめ**が始まります

6月15日からみなさんが楽しみにしているプール学習がはじまります

体の調子によっては、プールに入らないほうがよいときもあります。プールに入る前には、プールに入れるか体調チェックしましょう。また、プールの後も体の様子をチェックしてみましょう。心配なことがあれば、お家の人や先生に相談してくださいね。

## プールに入る前のチェック

- 爪は短く切りましたか？
- 耳そうじはしていますか？
- 前の日は、よく眠れましたか？
- 発熱・腹痛・下痢などしていませんか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？



## プールに入った後のチェック

- 耳が痛くないですか？
- 目が痛くないですか？
- 皮ふがかゆくないですか？



## 5月の保健室

ほけんしつのようす

運動会の練習でけがをすることもりましたが、みんなよくがんばって練習していた証あかしですね！

けがをした人 **213** 人

(この一カ月けがをして保健室で手当てをうけた人数)

きょうしつ **7** 人(1人に増える)

ろうか

かいだん **19** 人(15人に増える)

どうろ **8** 人(11人に減る)

※この場所の結果は、不注意によるけがの人数です。

( )に中は、前月の人数とくらべています。

## 5月の保健朝会

6年1組 保健給食委員会

「保健室に入るときの約束」

について、発表してくれました。



とてもわかりやすい楽しい劇でしたね。

劇の中で大切だったのは、「けがのきろく」を書くところです。けがをしないためには、自分がどうしてけがをしたのかを振りかえり、気をつけていくこと大切だということがよくわかりましたね。

みなさんもけがをして保健室に来た時は、自分がどうしてけがをふりかえりながら「けがのきろく」を書きましょう。