



ほけんだより

平成23年9月9日 広島市立安北小学校 保健室 No. 6

夏休みが終わり、学校生活がはじまりました！夏休みは楽しかったですか？疲れていませんか？まだまだ夏休みの生活リズムだと思います。
学校生活に早く慣れるためにも、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう！



元気に安全に学校生活を送るために☆3つのスイッチオン！



夏休みについつい朝ねぼろをしていた人も、朝は**早起き**をして学校モードの生活に**スイッチオン**！
朝日をあびると体の中から目がさめます。



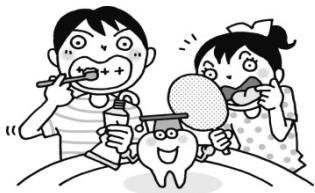
朝ごはんをたべると、脳に栄養がとどき、脳が働きはじめます。そして、うんちもでておなかの中もすっきり。**脳とおなかのスイッチオン**！



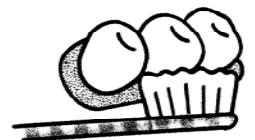
そとあそび

学校にいる昼間は、体をたくさん動かそう。そうすると、夜ぐっすりと眠ることができて次の日の朝気持ちよく目が覚めます。**早寝のスイッチオン**！

歯にちょっといい話



- ~歯と歯のあいだを上手にみがこう~
- 歯と歯のあいだは、食べかすがたまりやすいところで、むし歯になりやすいです。だから歯垢もできやすく、歯肉炎の原因にもなります！



歯と歯のあいだに注意して、歯フラシをこきざみにうごかしてみよう！

～8月25日 学校保健委員会を行いました～

学校保健委員会では、健康診断結果、新体力テスト、体力づくり・健康の取組をもとに安北小学校の児童の発育や健康状態について、学校医の先生方と話し合いを行いました。講演では歯科校医の深山先生より、歯科治療のいろいろな方法を紹介していただき、治療することの大切さを教えていただきました。

深山先生のお話より



歯の治療は、歯の健康だけではなく、体の病気にもよい影響があります。乳歯のむし歯は、そのままにしておくと、永久歯の成長や歯並びにも悪い影響があるので、治療することが大切です。



7月の保健室

ほけんしつのように

7月は、6月に比べて教室でのケガが増えました。教室での過ごし方を考えてみましょう。「教室では、走らない。ふざけいでケガをするようなことをしない。」ということに気をつけましょうね。

けがをした人 127 人

(この20日間にけがをして保健室で手当てをうけた人数)

きょうしつ 17 人 (15人増える)

ろうか 8人 (5人減る)

どうろ 1 人 (4人減る)

※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。

9月の保健朝会

6年4組 保健給食委員会

「けがを防ぐためのおさらいクイズ」
について、発表してくれました。



みんなが安全に気持ちよく

学校生活をすごすためにも

○どうろでは、走ったり

道に広がって歩かないこと

○ろうか・階段では、右側を歩き走らないこと

○教室では、走らないこと、ふざけあい

ケガをするようなことをしないこと

を意識して生活しましょうね。