

ほけんだより

夏の号

宮市立北方小学校 保健室

R2. 7. 30

本格的な夏を迎えようとしています。

梅雨が明けてもまだまだ暑い日が続きます。三度の食事をきちんととり、睡眠や運動不足に気をつけて、健康的に夏を乗りきりましょう。

7月の保健目標は、「体や身のまわりをせいけつにしよう」です。体と身のまわりを清潔にするために次のようなことに気をつけましょう。

せいかつ せいけつ おく *清潔な生活を送ろう

●ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。
きれいなものを。

●下着

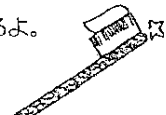
毎日とりかえよう。
汚れた下着は汗を
吸い取る力が減るよ。



すてきなあなたには
どれも大切です。

●歯みがき

ねる前の歯みがきを
忘れるととくにむし歯に
なりやすいよ。

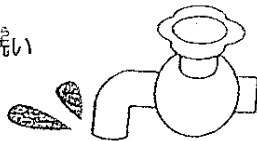


●つめ



のびすぎていないかな？
一週間に一回は、つめの
チェックを。

●手洗い



床から戻った時、トイレ
の後、食卓の前、そうじ
の後には忘れずに。

●うがい

床から戻ったら、手洗い
手洗いとセットでやろう。



●お風呂

一日の汚れを落とす
体も心もすっきり
させよう。



*ここに元気がないと感じる時 元気のなれるかも!! 試してみしてほしいこと

☆いつもより少し
オーバーに笑って。



☆近所の人にも元気に
あいさつする。



☆他人のいいところを
探して伝えてあげる。



☆無条件に楽しいこと
をやってみる。



※ 朝ごはん・なぜ大切なの？

◎朝ごはんを食べると…

- 体温が上がって、体が目をさまします。
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくなります。
- 腸が刺激され、うんちが出やすくなります。



◎どんなものを食べるといいの？

- たんぱく質 → 体温を上げます。肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など



- 炭水化物 → 脳へのエネルギーになります。ごはん、パン、めん、シリアルなど



*野菜やくだものをくわえると栄養バランスの「いい朝ごはん」に!!

おうちの方へ
*文部科学省からマスクが、再度送られてきました。家庭でマスクの内側にお子様の名前を書いてください。そして、予備のマスクとしてランドセルに入れておいてください。
*今年度より、健康手帳の購入がなくなりました。北方小中連区では、「成長の記録」ファイルを準備します。1学期は、定期健康診断が途中ですので、6月の身長と体重・視力の結果を保護者会でお渡しします。
*日頃より「早寝早起き・朝ごはん」の合い言葉のもと、家庭で生活リズムを整えていただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染予防・学力・免疫・体力を高めるためにも、続けて「早寝・早起き・朝ごはん」をお願いします。

*裏に「歯科検診の結果を上手な活用」をのせました。定期的な歯科受診と口腔ケアをお勧めします。

歯科検診の結果を上手に活用

歯を守るポイントは何？

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のおしらせ」を確認したかな？

「異常なし」だった人はその調子！
しかし！ こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！

シーエー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
ジーイー GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

② 毎日歯みがきだ！
でも大丈夫。「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...

- ### 歯みがきのコツ
- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
 - ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
 - ✓ 小刻みに動かして1〜2本ずつみがく

- ### 歯みがきをする時間
- ✓ ごはんやおやつを食べたあと
 - ✓ 夜寝る前
 - ✓ 朝起きてすぐ
- 寝ている間に増えてしまった細菌をうがいだけで流すだけでもO

③ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...

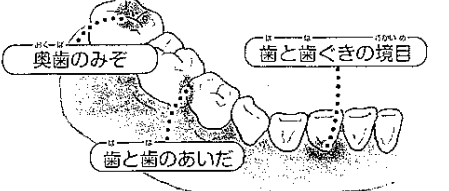
④ 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらの通り。

⑤ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！

シーエー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
------------	------	--

さらなるポイントでむし歯ゼロに
歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも.....
ひっこんでいる歯
飛び出している歯
抜けている歯 など
それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

⑥ 鏡で確認しながらみがく順番を決める
.....など、工夫をして歯をみがこう！

梅雨を楽しもうクイズ

① これな〜んだ？
あじ

② このカエルはおとな？ とも？