



ほけんだより

家庭数配布

平成30年6月11日

歌浦小学校 保健室

No.4

天気にも恵まれた運動会も終わり、2週間がたちました。学校だよりにも書いてあったように、当日は、けがをしたり具合が悪くなったりする子がほとんどいなくて、95人全員が一生懸命頑張り、素晴らしい運動会になりました。子どもたち自身も、練習を通して水分補給の大切さなど自分で健康管理する意識をもつことができました。

これからの時期は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化で体調を崩してしまうことがあるかもしれません。学校でも子どもたちの健康管理や校内の環境整備など、気を配っていきます。よろしくお願いいたします。

6月の保健目標

- 歯を大切にしよう
- 身のまわりの清潔に心がけよう



＊ 6月保健行事予定 ＊

15日（金）耳鼻科検診（1・3・5年生）

最後の健康診断です。できるだけ、全員受けますよう、ご協力ください。

また、治療が必要なお子様は、早めに予定を立てられて、受診されることをおすすめします。

健康手帳「のびゆく体」を配付します

5月末にも一度配付しましたが、6月の健康診断が終わり次第、再度、「のびゆく体」をお渡しします。子どもたちの発育の様子や検診結果をご確認いただき、表紙の6月の欄に押印のうえ、担任までご提出ください。

今後は、身体測定や2か月に1度の体重測定の後配付いたします。

～歯を大切にしよう～



6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、保健委員会の子どもたちが全校集会を行いました。

集会では、劇を通して、むし歯菌から歯を守る次の3つの方法を発表しました。

- ①よくかんで食べる（一口20回くらい）
- ②食べたらみがく
- ③だらだら食べない（ながら食べをしない）



大事なことだとわかってはいるけれど…なかなかできていない、という人もいます。

経験から学ぶことも多いですが、むし歯はならないほうが良いです。学校でも、「歯が健康だとこんな良いことがあるよ」と前向きな指導ができるよう努めていきます。この機会に、ご家庭でも、むし歯予防や歯みがきの仕方、食生活などについて話し合ってみてはいかがでしょうか。



～身の回りの清潔に心がけよう～

毎日を健康に過ごすためには、身の回りを清潔にしておくことが大切です。清潔に心がけて過ごすことで、気持ちにも余裕が出てきます。

○ハンカチ・ティッシュを身につけていますか？

せっかく洗った手も、清潔なハンカチで拭かなければ、また汚れてしまいます。また、これからの時期、汗をかくことも増えますので、汗ふきタオルも忘れないように持たせてください。

○つめはのびていませんか？

のびているとケガの原因にもなります。また、つめかみにつながるかもしれません。「毎週日曜日につめを切る」などと、決めておくとのびすぎを防げると思います。



水泳学習が始まります！

～ こんなことに気をつけましょう ～

6月14日（木）のプール開きから水泳が始まります。楽しみにしている子どもたちも多いことでしょう。万全の体調でプールに入れるよう、ご家庭でも健康管理と朝の観察をお願いいたします。

- ・目や耳の痛み・かゆみ、皮膚炎など普段から気になる症状がある場合は、受診して水泳にそなえましょう。
- ・化膿した傷がある場合は、プールに入ることはできません。
- ・頭じらみについて、学校でも必要に応じて検査しますが、ご家庭でもお子様の頭髪をみていただきますようお願いいたします。
- ・足のつめも切らせてください。水の中では、自分だけでなく友だちにけがをさせてしまう危険があります。



お子様の健康状態を把握するために、朝、必ず体温を測ってください。

メディアと子どもたち

～わが子をまもろう～

先日の学校保健委員会で、今年度のテーマが「メディアと子どもたち～わが子をまもろう」に決まりました。（詳しい内容は後日お便りでご報告します。）

近年、子どもたちの身の回りはメディア機器であふれています。保護者のみなさまの中にも、子どものメディア機器の使い方でお悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

子どもたちが、普段、メディア機器を使ってどんなことをしているのか、何を見ているのか、保護者のみなさまは把握されていますか。

まずはそれを知ることから始めてみてはいかがでしょうか。



歯が黄ばんで見えるのは、こんな理由が考えられます。

…… 個人の歯の性質によるもの ……

歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高かったりする人ほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。

…… 飲食物による着色 ……

コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎日のブラッシングで落とせます。

「白い歯でいたい」と思うなら、日々のていねいな歯みがきを心がけましょう。

