

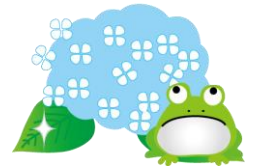
ほけんだよ！

平成27年6月12日
糸魚川市立磯部小学校
保健室



5月の後半から運動会、クリーン活動、地引き綱体験学習と行事が続き、暑い日もありましたが、最後までしっかりと活動できましたね。日頃から休み時間に体を動かして遊んだり、体育の授業に真剣に取り組んだりしているので、体力がついているのだと思います。これから、ますます暑くなってきます。運動の前と後には水分をとるなど、体調管理に気を付けながら、元気に体を動かしましょう。

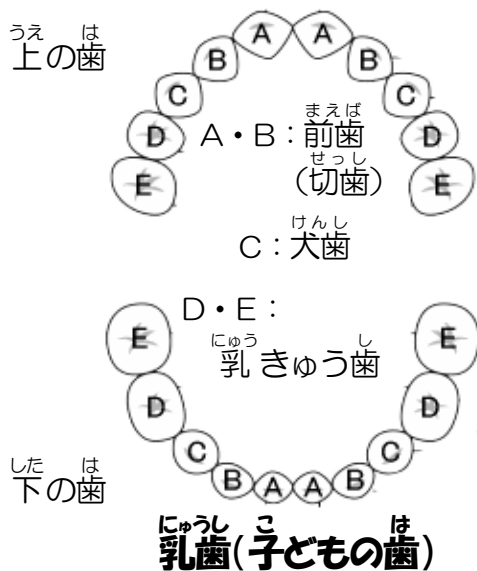
は ばんごう 歯の番号ってなあに？



今月の25日（木）には歯科検診があります。歯を検査して下さる先生が「右上の4番、C O」というように言っているのを聞いたことがありますか？実は、歯には1本1本の番号がついているのです。また、「C O」というのにも意味があります。例えば、「右上の4番、C O」は「右上の前から4番目の歯は、むし歯になりかけている歯です。」ということです。

は けんさ せんせい ことば き 歯を検査している先生の言葉をよく聞いてみよう！

- 「 / 」と言っていたら・・・ **けんこう は 健康な歯**
- 「 C 」と言っていたら・・・ **むし歯の歯**
- 「 C O 」と言っていたら・・・ **むし歯になりかけている歯**



いよいよプール開き



ちょっとその前に

プールに入る前にチェックしよう!

昨日の夜はしっかりねむりましたか?

朝ごはんを食べてきましたか?

◆ プールはたくさんの体力を使います。寝不足だったり、朝ごはんを食べていなかったりすると、最後まで練習にしっかり取り組みなくなってしまいます。また、プール後の活動にも力が出ません。

手足のつめは切っていますか?

◆ つめが伸びているとけがをしたり、友だちにけがをさせたりする原因になります。

こんな症状はありませんか?

◆ 熱、げりや腹痛、目が赤い・痛い、のどが痛い。このような症状がある人は、プールの入れません。体調を整えましょう。

衛生検査の結果から

元気ハツラツ委員会では毎週、衛生検査をしています。これまでの結果は、下の表のとおりです。制服から体着に着がえた時に、ハンカチを移しかえ忘れる人が多いようです。ハンカチはいつもポケットに入れておきましょう。

また、歯ブラシの毛先がボサボサになっていると、歯と歯の間や歯と歯ぐきの間までしっかりとみがけません。新しい歯ブラシに交かんしてもらいましょう。

けんさび 検査日	ハンカチを忘れた人	歯ブラシを忘れた人 ボサボサになっている人	つめが伸びている人
4/27	13人		
5/14			5人
5/21		14人	
5/28	22人		
6/4			2人
6/8	20人		