

# ほけんだよ！

平成28年6月7日  
糸魚川市立磯部小学校  
保健室



先週せんしゅうの3日にはクリーン活動かつどうがあり、暑い中あつなかみんなで力ちからを合わせて、海岸かいがんをきれいにしました。日頃ひごろから休み時間やすじかんに体からだを動かして遊あそんだり、体育たいいくの授業じゅぎょうに真剣しんけんに取り組とくんだりしているから、最後までさいごがんばり抜たいりよくける体力たいりよくがついてきているのだなと思おもいました。

この時期じきは暑い日あつひもあれば、風かぜが冷たい日つめひもあり、風邪かぜを引かないよう注意ちゅういが必要です。体調管理たいちょうかんりに気を付けきつながら、元気げんきに体からだを動かうごしましょう。

## は 歯みがきをしっかりとしよう！

6月4日～10日までの一週間いっしゅうかんは、「歯はと口くちの健康週間けんこうしゅうかん」です。学校がっこうでは、歯みがきチェックやむし歯予防ポスター・標語ひょうごの募集ひようご（全校ぜんこうの作品さくひんを集めて校内あつこうないに掲示けいじする）を行っています。また、1～3年生ねんせいには歯科指導しかしどうを行います。

今年度こんねんどの歯科検診しかけんしんの結果けっか、下記かきのような実態じつたいが見えてきました。学校がっこうでも指導しどうしていますが、ご家庭かていでもお子さんこの歯みがきはの様子ようすを見ていただきますようお願いねがいたします。

### ＜児童の実態＞

○ 永久歯えいきゅうしのむし歯ばがある児童じどうは3人です。（12歳児さいじの一人あたり平均ひとりあむし歯保有数へいきん0.1本ぼん）

※ むし歯ばには、未処置歯みしよちしだけでなく、処置済みしよちずの歯はも含みます。

○ 歯肉しにくに軽い炎症かるえんしょうが見られる児童じどうは3人です。

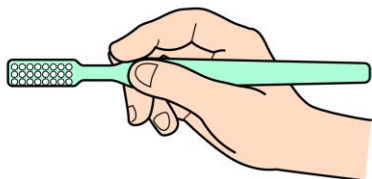
▲ 永久歯えいきゅうしのむし歯ばは少ないですが、乳歯にゅうしのむし歯ばがある児童じどうは25人と多いです。

▲ 帰宅後きたくご、夕食までゆうしょくにおやつやジュース等とうの間食かんしょくをする児童じどうが見られます。

▲ 短期間たんきかんで歯ブラシはの毛先けさきが広がひろっています。→ 力ちからまかせの間違ったブラッシングまちがをしています。



### は 歯みがきのポイント



歯ブラシははえんぴつえんぴつを持つように持つ。にぎる持ち方もかたは、力ちからの入れ過ぎいすぎの原因げんいんになる。



歯ブラシはを歯はにぴったり当てて、毛先あで優しくやさしく汚れよごをかき出すようにみがく。

# びら いよいよプール開き



まえ  
ちょっとその前に

## はい まえ プールに入る前にチェックしよう!

きのう よる  
□ 昨日の夜はしっかりねむりましたか?

あさ た  
□ 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。

てあし みじか き  
□ 手足のつめは短く切っていますか?

◆ 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。

しょうじょう  
□ 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。

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

これから季節は、気温が急に上がり、30度以上の暑い日が突然やってくることがあります。暑さに体が慣れていないと、熱中症になりやすくなってしまいます。暑さになれるためには、運動をして汗をかく習慣をつけることが大切です。もちろん、運動をする前と後に水分補給したり、外に出る時には帽子をかぶるようにしたりすることも忘れないようにしましょう。

気を付けて予防していても、暑さで体調が悪くなってしまうこともあります。そのような時は、すぐに先生や近くにいる人に伝えてください。涼しい場所へ移動して、水分をとり、体温を下げるようにしましょう。

### てあて きほん 【手当の基本】

- 風通しのよい涼しい場所に移して衣服をゆるめ、足を高くして寝かす。
- 首・わきの下・太ももの付け根に、保冷剤を当てるなどして体を冷やし、スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませる。
- 回復しない時や意識がはっきりしない時は、すぐに救急車を呼ぶ。

