

保健だより



春日部市立幸松小学校
平成30年6月13日(水)
NO.3

おうちの人といっしょに読みましょう。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」でした。幸松小学校でも、歯と口の健康に関する取り組みをいろいろと行いました。むし歯や歯肉炎などで歯を失わないように、歯みがきをしっかりやりましょう。

児童保健委員会による「8020運動」



「80歳になっても自分の歯を20本以上残すために、食べた後は必ず歯をみがきましょう。」という呼びかけを登校時に行いました。みなさんにとって、80歳なんて、ずっとずっと先の、想像できない未来の話ですね。

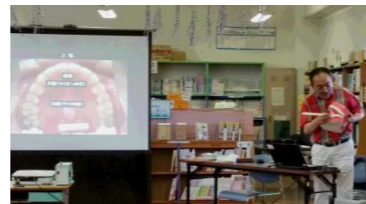
でも、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)に生え変わる、小学生の時期、まさに「今」が時期からしっかり守っていかなければ、実現できないことです。大人になってからでは、もう遅いです。今から、食べた後は、かならず歯をみがいて、自分の歯は、自分でしっかり守っていきましょう。

6月は、雨の日が多く、気候の変化が多い時期です。体調をくずさないように、衣服の調節をしましょう。

学校歯科医の山崎先生による歯科保健講話

6月7日(木)に3年生と6年生を対象に実施しました。

誰の口の中にでもいる菌を実際に、顕微鏡で見せていただき、口の中には、たくさんの菌がいて、むし歯だけでなく、糖尿病や、心臓胃病、認知症などになる菌がいることを知り、歯みがきの大切さを実感することができました。また、ほおぼるほど口に入れて食べると、呑み込もうと思わないうちに、のどのほうに流れ込んでしまうので、少しずつ良くかんで食べることが大切だということを、貴重な映像を見せていただきながら、教えていただきました。むし歯は、食べた後、3分後からでき始めるそうです。食べたらずぐに、歯をみがきましょう。



第75回 全国小学生歯みがき大会 6月8日に5年生が参加しました。



6月1日～10日の期間に、DVDで参加する歯みがき大会です。3,824校 約21万人が参加しました。幸松小学校は、今年初めて参加しました。歯についている汚れの正体、歯みがきをする目的、自分の歯肉の観察、歯肉炎のサイン、歯みがきの仕方について学習しました。未来宣言シールに、自分の夢と目標を記入しました。自宅の洗面所の鏡に貼るになっています。ご家庭で、目標が達成できるように見守ってあげてください。

おなか元気教室 たくさんの保護者の方が参観してくださいました。





9日の土曜学校公開の日に、3年生を対象実施しました。



「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」の大切さについて、かぞヤクルト販売株式会社の菊地さんに来ていただき、食べ物の通り道、ウンチの話、おなかの中の菌について、早ね・早起き・朝ごはん・朝うんちの大切さについて、教えていただき、おなか博士になりました。寝る時間、起きる時間を担任の先生と約束しました。

「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」は、健康に生活するために、とても大切な習慣です。そして、これからますます心配になる熱中症や食中毒の予防のためにも、また、水泳学習を安全に行うためにも、とても大切です。全員で、実行していきましょう。

水泳学習が始まります!

<p>病気・けがのある人は、主治医に相談しましょう</p>  <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p>  <p>みんなで入るプールです。前日のお風呂、またプールの前後のシャワーも念入りに。プールに入った日は、髪を洗いましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p>  <p>水泳はほかの運動と比べても、かなり体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p>  <p>不安があるときは無理をしないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。無理をしないこと!</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p>  <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要です。</p>	<p>準備運動をしっかりやりましょう</p>  <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

頭髪のチェックをお願いします。アタマジラミに注意しましょう。