

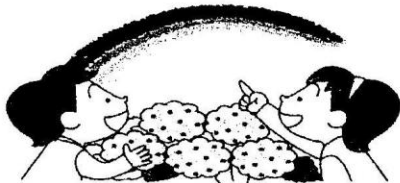
ほけんだより



貝塚市
東山小学交
★ほけんしつ★
NO.12
平成24年6月20日

梅雨の季節になり、じめじめした暑い日が多くなってきました。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので注意が必要です。

晴れた日は外でしっかり体を動かして、暑さに負けない体をつくるようにこころがけましょう！
また、健康に過ごすために、災のことに気をつけましょう。



食中毒要注意



「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本！

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時也要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。

事故やケガに注意



傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。

からだや衣服を清潔に



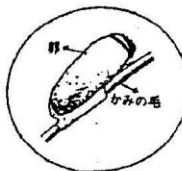
汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。

保護者の方へ ~アタマジラミについて~

全国的に、アタマジラミが衛生・不衛生に関係なく幼児や児童の頭で発見され、保健所に報告される例があるようです。水泳学習が始まる前に、一度ご家庭でお子さんの頭髪の点検をお願いします。

アタマジラミの見つけ方

● 卵から孵化した成虫は動き回り、見つけにくいので、白い卵をさがしてください。頭全体のチェックが必要ですが、耳の後ろや後頭部が特に見つけやすい所です。髪をかき分け、髪の根本から2~3cmあたりを見てください。



● フケと間違えやすいですが、フケは爪で簡単に取れますが、アタマジラミの卵はなかなか取れません。

*アタマジラミは、薬や専用シャンプーを使っても1回で駆除できるわけではありません。医師や薬剤師の説明に従って、適切な処置を行い、「完全な駆除」をお願いします。

※現在、感染は「頭部が不潔」が原因ではなく、誰にでも移るものであり、正しく駆除さえすれば1~2週間で駆除できるものです。ご家庭での協力をお願いします。



歯みがき指導がありました

6月14日(木)に歯科衛生士学校の方々が本校に来て下さり、1・3・5年生対象に「はみがき指導」を実施していただきました♪

1年生

- チョコなどにどのくらいお砂糖が入っているか
- おやつは時間をきめて食べよう！



3年生

- かい食べ物とやわらかい食べ物について
- むし歯のできかた



5年生

- むし歯になりやすい食べ物や場所
- 健康な歯ぐきについて



★各学年、色々な歯についてのお話をしてもらい、そのあと染め出し液をつかって、歯ぶらしの持ち方、歯みがきの仕方などを勉強しました！

こどもたちの
かんそう♪



びんくのおくすり、はみがきでとれてうれしかったよ。ちゃんとをはみがきます。

前は、強く大きくはみがきをしてたけど、今日教えてもらって小さく優しくする方がいいことが分かりました。

歯のおく側やうら側や前歯などをみがくときれいになったので、家でも続けようと思いました。

◎「赤い染め出し液」を使ったことで、「赤く染まっているところ」=「磨き残しが多いところ」=「むし歯になりやすいところ」が自分の目でよくわかったとおもいます。赤く染まったところをこれから意識してみがくようにしていきます♪

うらは、歯についてのお話です♪

-切り線-

★歯と口の健康づくりをすすめよう！という思いの言葉(スローガン)をみなさんから募集します！
(例) はみがきは じゃぶなからだの だいじっぽ というように5・7・5 になる言葉です。

()年 ()組 名前()

※締め切りは6月29日(金)です。歯についてのみんなの気持ちのこもった言葉をまっています！いいなと思った言葉については、【歯・口の健康啓発標語コンクール】に応募したいと思います。

みんなの歯みがき、もう一度チェックしてみよう♪

いちど

チェック 1 歯ブラシの使い方

●歯と歯ブラシが直角になるようにあてよう

●歯ブラシをこきざみに動かそう

●200グラムくらいの力で。はかりで練習しよう

チェック 2 みがき残しが多い場所

●奥歯のみぞ

●歯と歯の間

●歯と歯ぐきのさかい目

●歯ならびがデコボコしているところ

●歯が低いところ

チェック 3 みがきにくいところ

●奥歯の手前側

…「かかと」でみがく!

●奥歯の奥側

…「つま先」でみがく!

●前歯の両側…「わき」でみがく!

むし歯予防大作戦!

作戦 1 食べたらずぐみがく

作戦 2 よくかんで食べる

作戦 3 甘いものややわらかいものばかり食べない

作戦 4 定期的に歯医者さんのチェックを