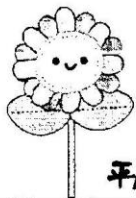


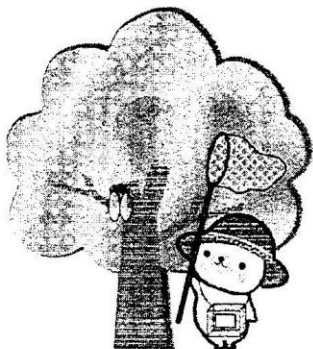
ほけんだより ～夏やすみ号～



貝塚市立
東山小学校
保健室
NO.11
平成23年7月19日

なつやすみのはじめです!

いよいよ待ちに待った、夏休みの始まりです。
42日間という長い休みを使って普段ではできないことをたくさんする休みにしましょう。
そして、「いつの間にか終わっちゃった…」なんてことにならないように、目標を立ててみましょう♪
心も身体もパワー満タンにしたみなさんに、2学期会えるのを楽しみにしています。



＜1学期*保健室にきた人の数＞ (4月8日～7月15日)

☆のべ **360人**
(けが **162人**)
(病気 **198人**)

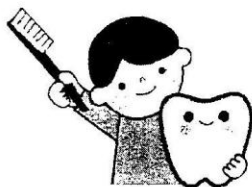
＜来室のいゆう＞

☆けが
1位 すりきず **59人**
2位 うちみ **28人**
3位 きりきず **19人**
☆病気
1位 あたまがいたい **84人**
2位 しんどい **66人**
3位 おなかがいたい **29人**

1学期の保健室の様子

前年度の流れから、ケガで来室する際は、水で傷をあらかじめ洗って来室してくる子どもが多く、自分でできる処置についてきちんと知っている子どもたちが多かったです。
また、保健室にクラスの友だちが休んでいた、ケガをした友だちがいた場合は優しく付き添って来てくれたり、休み時間になったら、「○○ちゃんどう?」「先生、○○さんは?」などと心配して覗きに来てくれる子どもが多く、そのみんなの優しさに支えられ、1学期を無事終えることができたと思います。
しかし、中には病院へ行かなければならないケガもありました…。2学期もみんなが健康で安全にすごすことができるよう、頑張っていきたいと思います。

～引き続きご協力よろしくお願いします～



ことし
今年も
やりますっ!



★明日から、はみがきカレンダーがはじまります★

- *毎日、朝と夜、みがきましょう!
- *朝と夜、どちらもみがけた人は、カレンダーをすきな色でぬることができます。
- *夏休みの宿題になっています。頑張って毎日続けましょう!
- *毎日みがけていたクラスは、「東山 歯ピカピカ賞」として、表彰したいと思います。

保護者の方へ

夏休み中、宿題として保健委員会の子もたちが作成した「はみがきカレンダー」が入っています。朝・夕の食事のあとには、歯をみがいて色を塗るように声かけよろしくお願いします。

◆H23年度 歯科検診から◆

～学校歯科医*浅本先生からのお話～

全体的にむし歯を持っている子どもさんが多いように感じます。
また、歯垢などの付着も認められる子どもさんが多く、歯みがきの際には歯のすき間や奥歯のみぞなど歯垢がたまりやすいところをしっかりとみがくようにしましょう。歯肉についても、高学年においては歯肉炎になりそうな子どもさんちらほら見かけられました。歯肉炎の段階では、丁寧なブラッシングを心がけることで、改善することができます。保護者の方の仕上げみがきや、最低3分以上の丁寧な歯みがきでむし歯や歯垢を少なくしていきましょう。

歯みがきは
食後3分以内が効果的!

むし歯ができやすいのは
食後5～20分。



歯ブラシはきれい!?



歯の1本1本を
ていねいにみがこう!

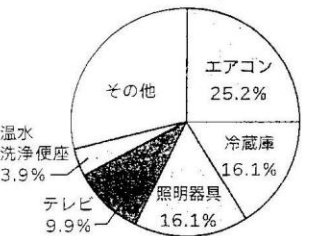
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…。1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。



厚生労働省の調査によると、日本人の約95%は歯をみがいているそうです。ところが、約86%の人にむし歯があるとされています。きちんとみがけているか、歯みがきカレンダーをしながら一度、考えてみましょう。

夏休みにやってみよう!! からだも喜ぶ節電チャレンジ

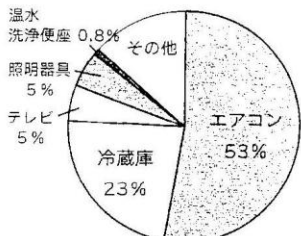
電力をたくさん使うのは?



約70%は、エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビで消費しています。

データ：資源エネルギー庁「平成16年度電力需給の概要」

真夏の日中には...



エアコンと冷蔵庫だけで、約75%の電力を消費します。

データ：資源エネルギー庁ホームページ「家庭の節電対策メニュー」

エアコン

設定温度を2℃高くして
10%の節電

外気温との差が少なくなれば、からだへの負担も軽くなります。

エアコンの代わりに扇風機を使って
50%の節電

風があると、体感温度が下がって涼しく感じます。
⚠️ 直接、風にあたり続けられないこと!

早寝早起き

エアコンや照明器具、テレビの無駄づかいを防いで
プラス数%の節電

生活リズムが整って、夏バテも撃退!!

冷蔵庫

開け閉めの回数を減らして
2%の節電

照明器具
不要な電灯を消して
5%の節電

テレビ

使用時間を2/3にして
2%の節電

目の疲れや睡眠不足を防いで、スッキリ元気!!

ここに注意!!

■ 熱中症に注意!!
室温をこまめにチェック。水分補給も忘れずに。

■ 必要な明るさはキープ
読書や勉強のときには、じゅうぶんな明るさをキープして。

8月31日は野菜の日、😊



夏野菜で暑さをのりきろう!!

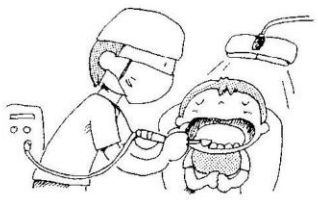
8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」で「野菜の日」です。まだまだ夏らしい暑さが続いていて、疲れもたまってくるころです。さらに、もうしばらくはきびしい残暑もあることでしょう。そんなわたしたちの体に、今が旬の夏野菜は、いろいろなビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を届けてくれます。



なかでも、体の熱を下げる(きゅうり、なすなど)、つかれを回復する(トウモロコシ、えだまめなど)、食欲が増す(ゴーヤ、しそなど)といったはたらきは、この時季にぴったり。もりもり食べて、暑さに負けず、元気にすごしましょう!

夏休みは治療のチャンス

むし歯の治療などが済んでいない人は、この夏休み中に治療を済ませましょう。



伝染性系エライ (りんご病) について

★ 今年度本校でも多くの子どもがかかったりんご病ですが、全国的にも2001年以降最多の感染があったそうです。(朝日新聞より)
本校でもやと、落ちつきをみせてきました。
今後も、このようなことがあってもいいですが、「ほけんごより」などで、お知らせしていきたいとおもいます。

みそくただい せいかつ
夫規則正しい生活をいじかけて、げんきでたのしい夏やすみをすごしましょう♪