

ほけんだより 6 がつ

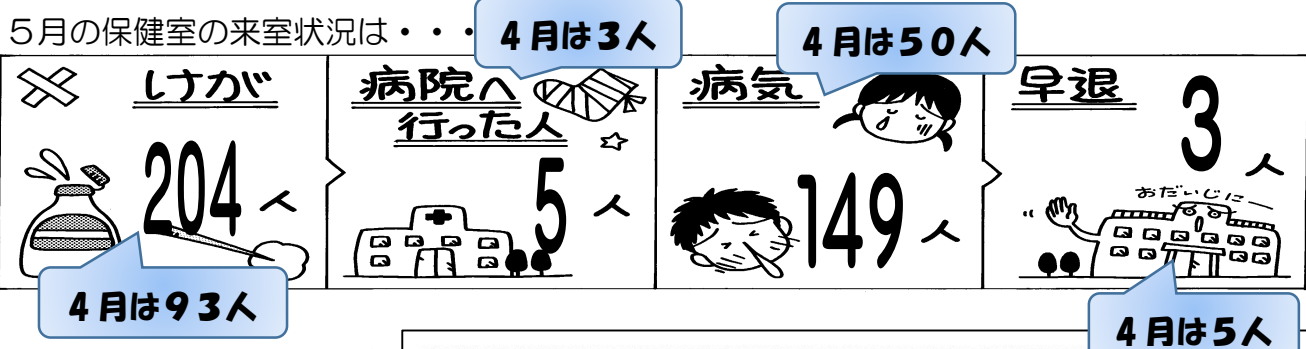
平成30年6月5日 金沢市立浅野町小学校 保健室



「受けただけ」にしないで！～健康診断がほぼ終わりました～

今年度の健康診断が6/12（火）の低学年内科検診を残し、終了しました。それぞれの検診・検査の結果についてはすでにお知らせを配付していますが、みなさんは、しっかり内容を確認していますか？

「おうちの人が病院へ行こうと言うから～」ではなく、「自分の今の体はこうなんだ！」と知り「だからここを治すんだ」という気持ちを持って、病院に行けるといいですね！



5月は運動会の練習があり、けがや頭痛で保健室にくる人が多く、とてもばたばたした1か月になりました。一番多かった日で、1日48人保健室に来た日がありました。保健室のベッドやソファが満員になり、ケガの手当を待つ行列ができました。

そんなばたばたの中で6年生の女の子が「先生！私手伝います」と声をかけてくれ、心がとてもほっこりしました。

6月は、雨が多くなり廊下や階段が滑りやすくなります。廊下歩行の3つの約束をしっかり守って、安全に過ごしましょうね！

雨の日のキケン あめ ひ どんなんことかな？



ぬれて すべりやすくなる



見とおしがわるくなる

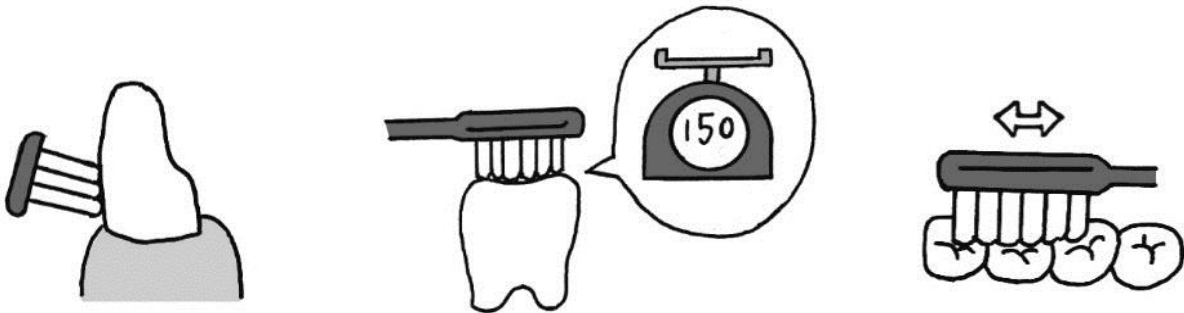
そのほかにも、あなたが「あぶない！」と思うことはありますか？ 友だちやおうちの人といっしょに考えたり、じっさいに起こったことを教え合ったりしてみてください。雨の多い季節です。みんなで気をつけて、けがや事故のない生活を送りたいですね。

チェックしよう!!

歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯のみがき。でも、かんじんの「みがき方」はどうでしょう。きちんとした方法でなければ、たとえ食事の後などにかかさずみがいているとしても、あまり効果があがらないかもしれません。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。あらためて歯のみがき方をおさらいしておきましょう。

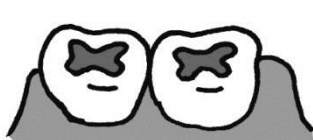


毛先を歯に
きちんとあてよう

力を入れすぎない
ようにしよう
(※150グラムくらい。
はかりでチェック)

歯ブラシを
こまかく動かそう

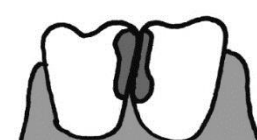
忘れず・ていねいに… 歯のみがき残しやすいところ



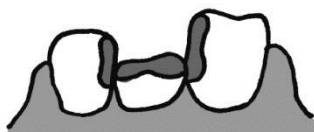
●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

みがき残しやすい所に、共通しているのは「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯のみがきがしにくいので、食べ物のかすや歯垢が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯のみがきで、この部分も忘れずていねいにみがくよう心がけましょう。