



R7.7.7
江原小学校
保健室

暑い日が続きますね。暑さや水泳の授業で体力を使いますね。疲れのせいか体調不良で保健室へ来室する人が増えています。おうちでは早く寝たり、お風呂にゆっくりつかるなどして、疲れをとりましょう。あと少しで夏休みです。夏休みまで元気に学校へ来てくれると嬉しいです。



～清潔調べをしています～

毎週火曜日、健康観察の時に「ハンカチ・ティッシュ・つめ・朝のはみがき」をチェックしています。おうちの方からも朝の声掛けをお願いします。

つめを切ってください！

つめを切っていないと・・・

友達をひっかいてしまう



ドッチボールやバスケットボールでボールをキャッチする時につめが割れることがあるよ！



運動中につめが割れる

どちらも保健室でよく見かけるケガです。

自分のためにも、周りの人のためにも、つめを切りましょう！



汗をふこう！

- 汗をかいたらふく
- 毎日お風呂に入る
- 朝の洗顔

汗をそのままにしていると、くさくなったり、あせもや肌あれになったりするよ

で体を清潔に保ちましょう！



～「わたしのけんこう」をお配りします～

内容を確認して押印後、7月14日（月）までに学校へお返してください。

お子さんと一緒にご覧になって、健康について話し合ってみてください。治療の必要があるお子さんは、夏休みや休日等を利用して早めにかかりつけ医で診てもらってください。



はみがきの授業をしました



1年生は最初に生えてくる奥歯「6歳臼歯」のみがき方を勉強しました！



2・3・4年生はプラークチェッカーを使って、みがき残しのないみがき方について勉強しました！

ていねいにはみがきすると、ピンクだった歯が、真っ白に！

しかけんしんけっか

歯科検診の結果より



歯科検診の問診票を集計した結果、1日3回はみがきしている人は全校の21%だけでした。小学生は子どもの歯が大人の歯に生え変わる、1番虫歯になりやすい時期です。健康に長生きするためには80歳まで20本の歯を健康に保つことが必要です。これから70年間使っていく大事な歯です。食後のみがきをして、むし歯から自分の歯を守りましょう！

給食後の後、はをみがこう！
ハブラシをもってきましょう！



～校医の先生より～

最近では、「はみがきは夜1回だけでよい」という説もあるそうですが、その場合は、10分間のブラッシングとフロス・歯間ブラシを使った質の高いみがきが必要です。もちろん、小学生には不可能ですので3回はみがきをおすすめします。

1日に何回はみがきしますか？

