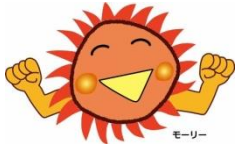


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



# げんき大すき

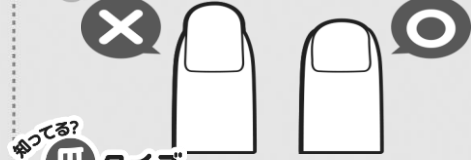
ほけんだより No.4

〔H26.6.30〕

日之出小学校保健室

6月の発育測定がありました。4月に行った健康診断のときと比べてどうでしたか？自分の身体の成長や健康状態を知ることはとても大切なことです。また、つめが伸びていると言われた人は短く切っておきましょう。伸びたつめで虫刺されや、汗をかいてかゆみのあるところをかきむしると、細菌が感染する恐れがあります。もう一度自分でチェックしてみましょう。手のひらから見てつめが出ていたら長いです。

爪は伸びていませんか？



知ってる？

クイズ

- ① 一日に何ミリ伸びる？
- ② 夏と冬、どちらが伸びやすい？
- ③ 足の爪と手の爪は、どちらが伸びやすい？

(答え) ①0.1ミリ ②冬 ③ 手の爪

## ●歯の染め出しをしました！

各クラスで歯の染め出しを行いました。きれいにみがけていましたか？きちんと歯みがきをしたはずなのに、赤く染まった人もいたようですね。口の中には約200種類のむし歯菌が存在し、食べ物の残りかすを栄養にして歯を溶かす作業をしています。むし歯にならないためにも、「朝・昼・夜」1日3回一本一本丁寧に歯みがきをしましょう。めざせ！歯みがき名人！！

### ★授業のめあて

1年生「第一大臼歯をきれいにみがこう」

2年生「順番をきめてきれいにみがこう」

中学年「自分の歯並びにあったみがき方をみつけよう」

高学年「歯肉にも注意してみがこう」



1年生は、はじめての染め出しです。

歯の染め出しの様子です。  
歯みがきした後は白くてツルツルの歯になりましたね！

鏡を見ながら歯みがきするときれいにみがけるよ！  
歯肉のチェックも簡単だからやってみてね！



～歯肉チェック～

□赤っぽい

□腫れている

□ぶよぶよしている

□少し触ると出血する

1つでも当てはまったら歯ブラシが歯肉に当たるようにしてやさしくみがくようにしましょう。



2年生は、替え歌にあわせてみがく練習をしました。

## ●もいにご保健ニュース！！

ふれあい集会でもいにご保健委員会の人たちが楽しく歯のニュースを紹介してくれました。みなさんの歯ブラシはどうでしたか？毛先が飛び出ている人は早めに新しい歯ブラシに交換しましょう。

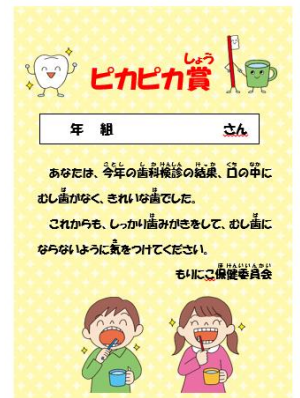
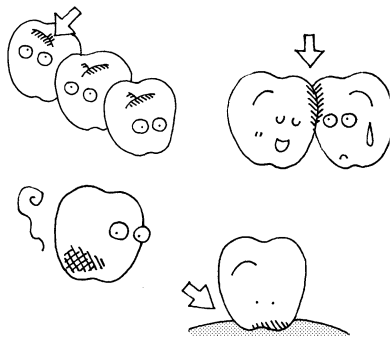
また、“みがき残しが多いのはどこだ？”では4カ所教えてもらいましたね。さあ、全部答えられるでしょうか？

① 奥歯の  。

② 前歯の  。

③ 歯と  の間。

④ 歯と  の間。



今年の歯科検診の結果で、口の中に1本もむし歯がなかった95人に、ピカピカ賞を渡しました。とても素晴らしいです。これからもむし歯のない歯でいられるように歯みがきを続けてください。むし歯があるとされた人は、早めにむし歯を治しましょう。

## ●プール学習がはじまりました！



どんどん暑くなってきましたね。プールに入るのが気持ちのよい季節になりました。けれど体調が悪かったり、プールの用意を忘れてしまったりするとプールに入ることができません。「帽子をかばんに入れ忘れてプールに入れない！」なんてことにならないようにプール学習の前日は、寝る前に準備をして心と体を整えておきましょう。プール前には必ず自分の身体の状態チェックを行い、きまりを守って楽しいプール学習にしましょう。

### ～プールの前の健康チェック～

- 夜9時までは寝ましたか。
- 朝ご飯はしっかりと食べましたか。
- つめは短く切っていますか。
- 体調は万全ですか。

### ～プール学習のおやくそく～

- ・ 準備運動をしっかりする
- ・ プールサイドでは走らない
- ・ シャワーをきちんと浴びる
- ・ あがった後にタオルでしっかりと水分を拭き取る



みなさん、約1ヶ月間ありがとうございました。とても短い間でしたが、たくさんの人と関わることができて本当にうれしかったです。私は、日之出小学校のみなさんが大好きになりました。みなさんが健康で過ごせるように願っています。本当にありがとうございました(\*^\_^\*) ○○○○