

にじっ子げんきっ子



～健康が、学校中にあふれるように～

ほけんだより

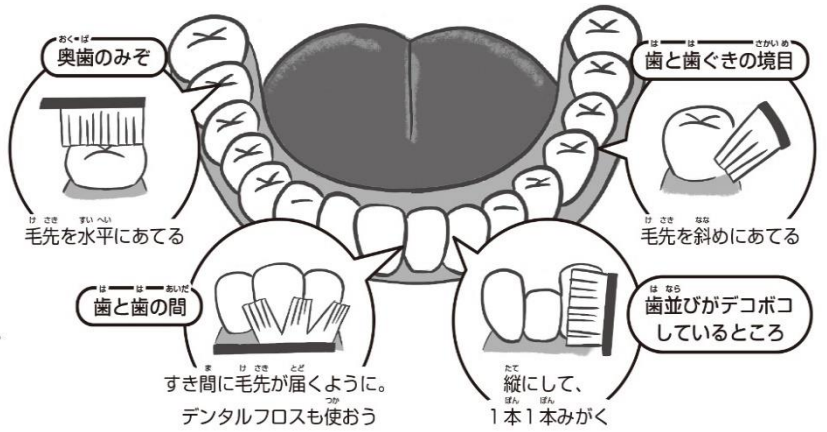


令和5年6月5日
福井市西藤島小学校
保健室



しっかりみがいているよ

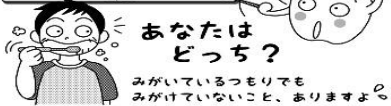
みがかき残しやすい場所 と みがかき方



「みがいている」と「みがけている」は、ちがうけどだいじょうぶ???

みがけてる

みがいてる



あなたはどっち?

みがいているつもりでも、みがけていないこと、ありますよ。

歯を守れ! 怪盗ハナケからの予告状

怪盗ハナケ
歯みがきして
いない子の
歯を盗む

ハミガキ警部
子どもたちの
歯の健康を
守っている

歯垢
細菌のかたまり。
歯にくっついて、
むし歯や歯肉炎を
起こす



むし菌にさるぞ〜! ミュータンス菌はこんな子が大好き



生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう!



ペットボトルの
飲み残しは
細菌だらけ!?



ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

ルールを守って
事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

SNSをどう使う?

悪ふざけが一生涯残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…

これは実際にあったお話です。どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ!」と注意して止める。

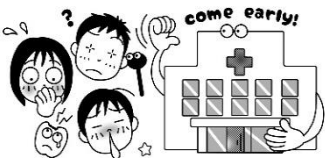
投稿されたものを見たら…

自分が拡散ないように気をつける。知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。未来の自分を苦しめないように。



検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

検査がひとつずつ、終わっています。

治療が必要な人には、お知らせをわたします。もらった人は、なるべく早く、病院に行って受診をしましょう。

「痛みがないから」「勉強に影響がないから」という理由で受診しないと、だんだんひどくなって、『時間』もかかるし、『費用』もかかります。

『早期発見、早期治療』で夏休み明けには、たくさんのお知らせがもどってくることを願っています。

給食後の歯みがきが始まっています

給食後の歯みがきが始まっています。『歯みがきセット』は、準備できていますか? 午後の授業は歯みがきをしたきれいな歯で参加しましょう。



