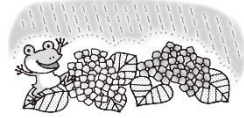


げんき 元気いっぱい!



2023年6月

福井も梅雨入りをしました。これからジメジメと湿度が高くなり、だるさなどの不調も多くなります。同時に熱中症も心配な時期です。「いつもと何かちがうなあ」と感じたらすぐに先生やまわりの友達に言うようにしましょう。



みなさんが楽しみにしているプール学習が始まります。プールのきまりを守って安全に学習をしましょう。

また、プールの中でも熱中症は起こるので、水分をじゅうぶんに準備して、学習中も水分を補給しましょう。

プール学習前 健康&からだのチェック

- 眠気は残っていないかな?
- 食欲はあったかな?
- ウンチはすっきり出たかな?
- じくじくした「けが」はないかな?
- 体がいつもとちがう感じはしないかな?
- 手足のつめは長くないかな? → 皮膚を傷つける原因に
- 耳あかはとったかな? → 耳あかが水を吸って耳が痛くなる原因に
- ばんそうこうやヘアピンはとったかな? → 濾過器の故障の原因に

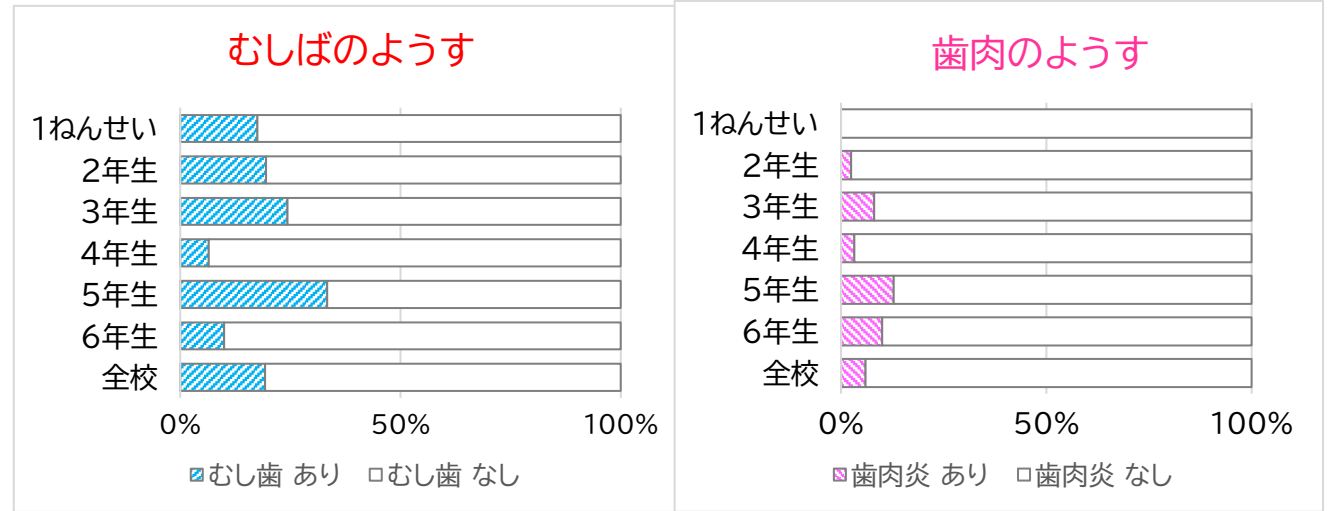
内科検診でたくさんの人に「耳あか」がみつかりました!



<プールのきまり> どうしてこのようなきまりがあるのか、こたえられるかな?



東郷っ子の歯のようす ~歯科検診の結果より~



今年の歯科検診の結果です。これを5年生の発育測定で見せたところ、「これではいけない!」と自分の生活をしっかりふり返りながら対策を考えていました。自分の問題として考えている様子が印象的でした。

原因

~はみがきを中心に思い当たる原因がたくさん出てきました~

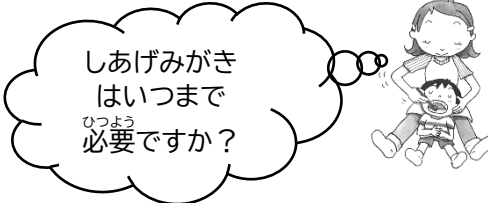
- はみがき・・・てきとうにしている、すぐに終わっている、鏡を見ていない、みがくのが下手、はみがきこをつけすぎる、ボサボサ歯ブラシを使っている
- 生活習慣・・・おかしを大量に食べる、はみがきの習慣ができていない、みがくのを忘れる
- 歯医者さん・・・なかなか行かない

対策

~できるところからチャレンジしていきましょう~

- はみがき・・・鏡を見てみがく、タイマーで時間を3分はかる、歯1本を10回みがく、「ひと筆がき」でみがく、意識してみがく
- 生活習慣・・・甘いものをたくさん食べすぎない、めんどくさがらずに毎日みがく、忘れないように紙に書く
- 歯医者さん・・・検診に行く

【おうちの方へ】しあげみがきについて



- ①むし歯にならなくなるまで・・・むし歯 = はみがきの技術が未熟なのです
 - ②永久歯が生えそろうまで・・・乳歯と永久歯が混在している時期はハブラシを歯に上手に当てるのが難しいのです
- しあげみがきは、歯みがきのサポート&スキンシップです♥よろしくお願ひします。