

ほけんだより



令和6年5月31日 九合小 保健室

もうすぐ！水泳の授業が始まります。

6月4日(火)はプール開きです。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。水泳の授業が安全に行われるよう健康調査を行いました。プールに入る日の朝は、いつもよりもしっかりと健康観察をしましょう。

朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

睡眠をしっかり取る



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

つめ切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

暑さ指数 (WBGT) を知っていますか？

暑さ指数は、熱中症の危険度を考える時に目安となる数値です。気温、湿度、風(気流)、日光や照り返しなどの周辺の環境を取り入れた数値です。

九合小にも暑さ指数を測定する装置があります。今年は暑くなり始めるのがはやかったため、4月下旬から保健室外側の校庭で測定し、熱中症の危険性を考えて活動をしています。



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

○**歯みがきのコツ**○ やさしく・こまかく もちかたはえんぴつをもつように。



でこぼこ**歯**ならび : 前歯のでこぼこしている歯は

1本1本に歯ブラシをたてにあてて毛先を上や下にこまかく動かしましょう。



背の**低い**歯 : おく歯の背の低い歯は歯ブラシを横から入てこまかく動かしましょう。



歯と**歯肉**のさかいめ : 歯肉にななめに毛先をあてて歯ブラシをこまかく動かしましょう。



よごれがのこりやすいところ↓



歯と歯のあいだ



歯のつけね



おくばのみぞ



したの前歯のうちがわ



歯ならびのわるいところ



段差のあるところ



よくみがいてね。

○**歯ブラシのチェックもわすれずに**○

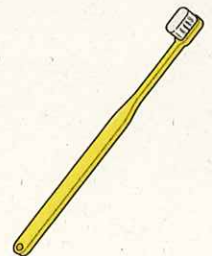
歯ブラシの大きさ・**小さめ**(めやすは歯2本分)

歯ブラシのかたさ・**ふつう～やわらかめ**(かためで力を入れすぎると歯肉をいためる心配があります。)

歯ブラシの交換時期・**約1ヶ月**(個人差がありますが、歯みがきを前側・裏側からみて毛先がひろがって見えたら新しい歯ブラシに交換しましょう。)



○**よくかんで食べましょう**○ あごの成長のため、しっかりかんで食べましょう。



おうちのかたへ **歯科健康診断結果のお知らせを配付しました。**

5月中旬、歯科健診を受けた児童に【お知らせ】を配付しました。「受診してください」の項目に○が付いている児童は受診をしていただき、治療が終わりましたら、用紙を担当の先生へ提出してください。なお、欠席等で受診できなかった児童は【お知らせ】はありませんが、歯や口の中の病気予防や早期発見のために歯科医院での健診をおすすめします。よろしくお願いたします。