

ほけんだより



七林小学校
保健室
令和5年6月13日

梅雨の花といえば、紫陽花を思いうかべる人も多いと思います。紫陽花は、英語で「Hydrangea」といいます。「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見ると、どんよりとした天気でも気持ちが明るくなる気がします。梅雨の時期ならではのものを見つけてみるのも、楽しそうですね。

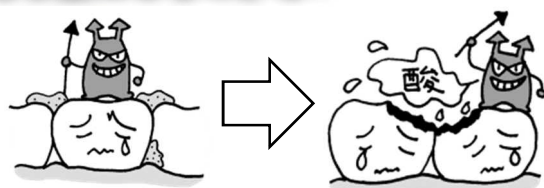
6月の保健目標

★歯を大切にしよう

小学生は、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)にはえかわるときです。歯みがきをしっかりと、むし歯にならないように歯を守りましょう。

どうしてむし歯になるのかな?

むし歯は、ミュータンス菌という菌がつくる病気です。ごはんやおやつを食べた後、食べ物の小さなかすが歯と歯のあいだや奥歯に残ります。その食べかすにミュータンス菌がはたらいて“酸”をつくり、かたい歯をとかし、穴をあけます。1度できたむし歯は、ほうっておけばどんどん進みます。



むし歯になると...

①歯がしみたり痛くなる。食べ物を十分かむことができず、食べた物が栄養になりにくい。



②食べ物を十分にかめないために、胃や腸が悪くなる。



③むし歯がひどくなると抜いて、入れ歯を入れることになる。



どんな人がむし歯になりやすいの?

①食生活のリズムが乱れがちの人(いつでも、どこでも、おやつを食べたりする)



②食後に歯をみがかない人



③ねる前の歯みがきをていねいにやらない人



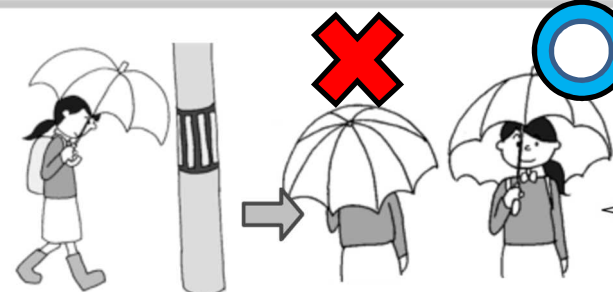
むし歯にならないために、みがき残しがないようにていねいに歯をみがきましょう。

雨の日の登下校は安全に気をつけて!



しっかりと前を見よう

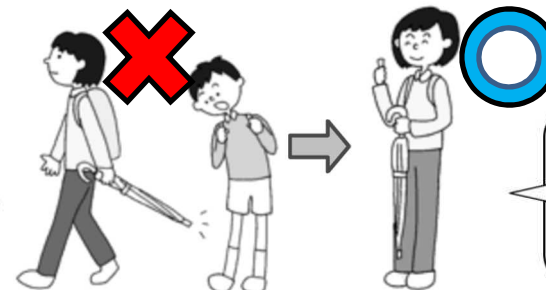
かさを深くさしていると、前が見えなくて車や電柱にぶつかってしまうかもしれません。



かさをさすときはしっかりと前を見ましょう。

折りたたんだかさの持ち方に注意

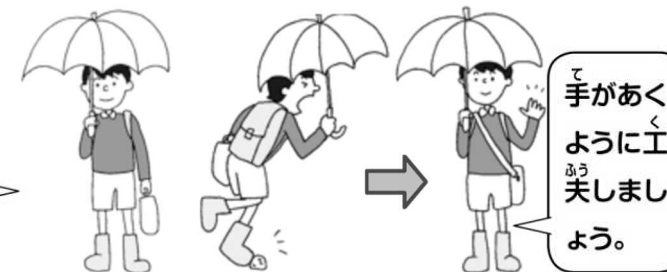
かさをにぎって、うでをふって歩いていると、後ろを歩いている人に当たってしまいます。



周りの人に当たらないように持ちましょう。

手荷物を少なくしよう

かさをさすと、片手がふさがってしまいます。反対の手で荷物を持っていると、転んだときに手がふさがっていて、とても危険です。



手があくように工夫しましょう。

～保護者のみなさまへ～

- ◆健康診断へのご協力ありがとうございます。検診・検査の結果、二次検査や病院受診をお勧めする必要があるお子様には、個別に手紙でお知らせしております。手紙が届いたお子様は早めに受診等をお願いします。(※歯科検診の結果のみ全員配付です)
- ◆学校管理下のけが等で病院受診した場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度へ加入されているお子様は、申請することで医療費が支給されます。市の子ども医療費助成制度を利用せず、学校へお申し出ください。【担当：保健室】