

ほけんだより

生活リズムを整えて免疫カアップ↑

梅雨でむし暑い日が続いています。このころ、欠席も少なく、みんな頑張って登校してくる人が多いです。スリーアップ作戦で宿題や自主勉強をかまはっていると免疫カもアップして欠席する人も少ないようです。

保健室には「しんどい」「えらい」「頭が痛い」と訴えてくる人がいますが、生活の様子をたずねると「遅くまで起きていた」「ねむれなかった」「ねぼろした」「朝ごはんを食べてきていない」と答える人が多いです。

生活リズムとやる気は大いに関係があります。

あと夏休みまで1ヶ月たらず、1学期のしめくりを生活リズムを整えてしっかりしていきますよ!

歯みがきしらべをしました。

6月2日に保健安全委員会のみなさんが歯みがき調べをしてくださいました。198人で調べました。

- ① 歯ブラシを持ってきている人 ----- 190人 (96.0%)
- ② 昨日給食のあと歯みがきをした人 ----- 156人 (78.8%)
- ③ 夜の歯みがきをした人 ----- 188人 (94.9%)
- ④ 朝の歯みがきをした人 ----- 177人 (89.4%)
- ⑤ 夜の歯みがきはいつもしている人 ----- 174人 (87.9%)
- ⑥ 自分で振り返って歯をきちんとみがいて大切に守っていると思う人 ----- 91人 (46.0%)

平成23年 6月
山崎山小学校 保健室



じょうぶな歯 健康づくりの第一歩

毎日のていねいな歯みがきは、むし歯を予防するだけでなく、歯周病も防ぎ、又肺炎や糖尿病、心臓病の予防にもなります。たかが歯みがき、されど歯みがき。

歯の検査の結果、**むし歯が全然なから**人が 人いました。すばらしいですね。一生守り続けていってくださいね。

又、歯がよごれていましてと言われた人が 人いました。みがけてあげるところはどこですか?

☆ むし歯は眠らない

むし歯は眠っている間も活動を続けます。寝る前の歯みがきは、とくに念入りに!!

お茶や汗ふきタオルもってきていますか?

歯ブラシは、えんぴつを持ちをしてみがきましょう。力を入れすぎず、小さざみにみがきましょう。

☆ みがいたつもりのカゲで歯垢(プラーク)がねらっている。

きれいに見えるから安心。歯垢(プラーク)は見えにくいためにみがき残すことが多いです。歯の1本1本まで、ていねいにみがきましょう!



あたりまえのことがしっかりできる自分であってほしいです。(早ね、早おき、朝食、歯みがき、排便、あいさつ、家庭学習 など)



クイズやポスターも発表しました。

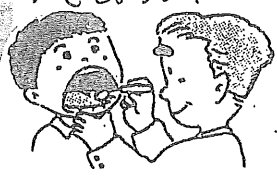
給食のあとの歯みがきについてたずねました。

- ① 給食の後、毎日歯みがきをしている人 91人 (46.0%)
- ② ときどきみがかない日がある人 78人 (39.0%)
- ③ ほとんどみがいていない人 29人 (15.0%)



表にまとめてクラスごとに発表しました。

毎日みがいて、むし歯は早くなおしましょう。いる人が半数以下だったのにはびっくりです。この機会にしっかり毎日、みがいてほしいです。7月にカーテスターで歯のよごれ調べを計画しています。親子でたがめしてください。



いろいろお世話になりました。子どもたちから元気な感謝をもらいとても感謝しています。よき子の子どもたちはとてもかわいかったです。いろいろありがとうございました。有田

歯みがき3つの「すぎ」に注意

「強すぎ」
きれいにしようとして、つい力が入っていませんか? 強くこすりすぎると、歯ぐきを傷つけてしまいます。軽いタッチで小さざみに。

「早すぎ」
あつという歯にみがき終わっていませんか? 5~10分かけて、1本ずつ、ていねいに。

「つけすぎ」
歯みがき剤のスッキリ感にごまかされていませんか? 歯みがき剤はほんの少しでいいのです。「歯をみがく」というよりも、「歯についている汚れをとる」という気持ちでみがくと、きつとうまくできますよ。