



大仁北小 ほけんだよ！ NO.5 6月9日

ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね！



この時期は、真夏のように暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。汗をかいたらタオルでふく、寒かったら上着を着るなどして調節し、体調を崩さないように注意しましょう。

5月欠席0の日:5日

5月に入り、欠席0の日は5日間ありました！全学年そろそろ白が増えるのはうれしいですね！！

6月の保健行事

- 6月2日 内科検診(4,5,6年)
- 6月3日 歯科教室(3,5年)
- 6月9日 内科検診(1,2,3年)
- 6月16日 歯科検診(1,2,3年)



※結果については後日お知らせしますので、ご確認ください。

※6月4～10日:大仁地区歯みがきカレンダー、プールが始まる前に、全学年でしらみ検査を行います。

～ほけんしつ日記～

「休んでいた〇〇さん、今日来ましたよ！！」同じクラスで欠席した友だちが登校して、嬉しそうに話してくれるみなさん。

「登校中転んだ時、6年生が手当てして、学校まで連れてきてくれたんだよ。」

けがをした時や体調が悪い時、縦割りや登校班で下の学年を優しく気遣ってくれるみなさん。

みなさんの何気ない行動や一言に心が温まります。毎日たくさんの優しい北っ子の姿に出会うことができうれしいです。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

～3年生、5年生で歯科教室がありました～



歯垢の染め出しを行い、自分のみがけていないところをチェック！それぞれの歯に合わせたみがき方を学びました！



自分の歯肉の色や形も見てみましょう！ピンクでひきしまっていたかたければ健康！赤くてぶよぶよな歯肉は歯肉炎です！



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さいもの

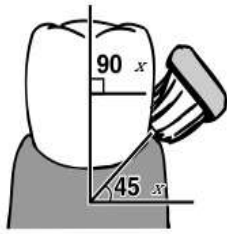


毛が後ろから見えたら交換

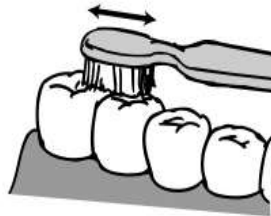


歯のみがき方

1本ずついねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さざみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

もうすぐプールが はじまります

楽しく安全に入るために、
茨のことに気をつけよう！

泳ぐ前はこんなことに気をつけよう！



前日はお風呂に入って、体を清潔にしておく。



前日は早く寝て、睡眠を十分にとる。



熱や頭痛、腹痛など、体調が悪くないかチェック。



朝ごはん、昼ごはんを食べておく。



準備運動をして、全身の筋肉をほくす。



体に水をかけて、ゆっくり入る。

★頭じらみに注意しましょう★

清潔にしても頭を接触させて遊ぶ子どもたちは普通の生活で簡単に感染してしまいます。学校でも調べますが、ご家庭でも耳の後ろ側、後頭部を中心に調べてみてください。



0.5 mmくらいの乳白色の楕円形、立体的で光沢があるのが特徴です。