



小高区 4 小学校
No. 5
H 2 9 . 6 . 1 3

6 月の保健目標
歯と口の健康を
守ろう

「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯

今月 4 日～10 日は歯と口の健康週間でした。見出しの『「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯』は、日本歯科医師会の、歯と口の健康週間の標語に選ばれたものです。本校でも、歯と口の健康のために取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

歯科検診を実施しました

5 月 24 日（水）に、学校歯科医である沖田歯科クリニックの沖田雅之先生に来ていただき、歯科検診を行いました。本校の児童の歯と口の健康状態について、結果をお知らせします。



また、5 月 26 日（金）に歯科検診の結果のお知らせを配付致しましたので、歯科の受診や歯科医への相談が必要とされた人は、早期の受診をおすすめします。

歯科指導教室を実施しました

6 月 9 日（金）に、南相馬市歯科医師会の先生方と歯科衛生士さん方に来校していただき、歯科指導教室を全学年対象に実施しました。

おやつの時間を決めずにだらだら食べているとむし歯になりやすいことや、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目がみがき残しやすいことを教えていただきました。

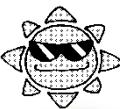
また、カラーテスターを使った染め出しと歯みがき剤を使った歯みがきの方法についても教えていただき、児童は鏡を見ながら丁寧に歯をみがいていました。



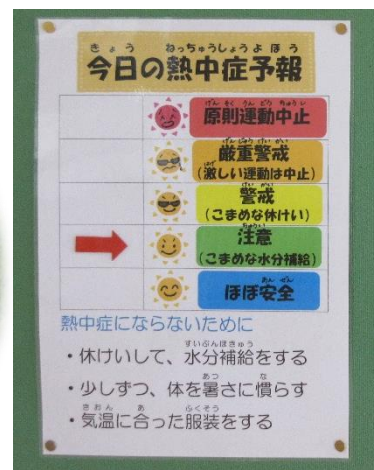
尿検査二次検査があります

6月16日(金)に尿検査二次検査があります。一次検査で未提出の人には、前日まで容器を配付いたしますので、忘れずに必ず提出してください。

熱中症を予防しよう「暑さ指数ってなに？」



先月の保健だよりでお知らせしたように、熱中症計による測定を行い、毎日の熱中症予報を掲示しています。熱中症のなりやすさは「暑さ指数(WBGT)」という指数から判断します。暑さ指数は、気温だけでなく、湿度や気流、太陽の照り返しなどを加味したものです。測ってみると、気温がそれほど高なくても湿度が高いと暑さ指数が高くなることが分かりました。今後も測定を行いながら、児童が熱中症にならないように指導していききたいと思います。



歯と口の健康の話①

『歯の役割』

人間は毎日、食事を摂らなければ生きていけません。その、食事を支えているのが、歯です。歯には、①食べる ②話す ③表情を作る ④運動を支えるという大きく4つの役割があります。

もし、歯がなかったら…好きな食べ物を美味しく食べることができません。はっきりと発音することもできなくなります。年をとってから、「歯を大事にしておけばよかったなあ」と思うようになるかもしれません。

そうならないためにも、今から、自分自身の歯を大切にしていきたいですね。



望ましい生活習慣の確立のために①

『朝ごはんパワー!』

昨日から、朝食調べが始まりました。お忙しい朝の時間かと思いますが、ご協力をよろしくお願いいたします。先月の食育だよりで、朝食の大切さを紹介いたしましたが、朝食は午前中の体や脳を働かせるために欠かせないものです。しかし、厚生労働省の調査で日本人の30代男性の30%、20代女性の25%が朝食をとっていないことが分かりました。大人になった時、自分で朝食を準備して食べることができるように、子どものうちから朝食の大切さを考えていきたいですね。

今月下旬からは、水泳の授業が始まります。水泳は特に体力を使いますので、朝食をしっかり食べて来るようにしましょう。



保健室の窓から…No.3

『保健室の様子から』

先月には運動会、先週は6年生の陸上大会があり、毎日練習に励む姿がみられました。その分、けがをする人も多くいました。保健室で消毒がしみるのをぐっところえる子、担任の先生の顔を見ると、こらえていた涙があふれてしまった子もいました。頑張っているのに、けがをしたときは、けがをしたところも心も痛くなりますね。けがを手当てするだけでなく、けがをしないように安全に遊んだり、道具を使ったりできるように併せて指導していきます。