

ほけんだより

おうちのひとといっしょによんでください。

令和4年6月1日(水)
新宮町立新宮北小学校
保健室

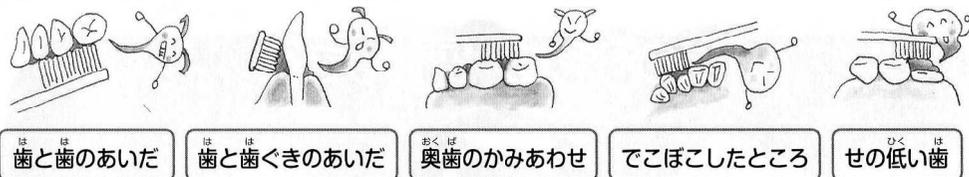
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。むし歯や歯周病(歯ぐきの病気)を予防するためには、その原因を正しく知り、「歯を守る生活」を身につけることが何よりも大切です。この機会に、しっかりと考えてみましょう。6月には歯科検診もあります。自分の口の中の状態を知るよいチャンスです。



つぎつぎ 生える 大人の歯(永久歯)を大切にしよう!

みなさんの歯は、小学生の間に子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)へと生えかわっていきます。永久歯は一生使う大事な歯です。生えかわった時からきれいにみがいて、むし歯にならないようにしていきましょう。

歯のよごれがつきやすいのは こんなところ



ただ正しい持ち方



じょうずにみがくには

- ◆ 1～2本ずつみがこう
- ◆ 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ◆ 毛先が広がらないくらい力で動かそう
- ◆ 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- ◆ 歯ブラシの先やかかとも使おう



毛先が開いたらかえましょう

健康診断結果のお知らせについて

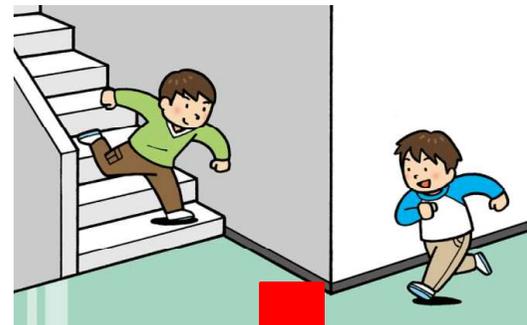
【保護者の方へ】
～心臓病調査票について～
本年度より、「心臓病調査票」の内容が変更しております。内科検診において、学校医の先生の診察で心臓に関する検査が必要な場合または、1年生の心電図検査で詳しい検査が必要な場合は、心臓二次検診があります。それに加え、4年生の心臓病調査票で「胸が痛くなる等の症状」がある場合「かかりつけ医受診」のお知らせを配付いたします。質問1の回答者については、肥満度において問題がない場合はお知らせいたしません。

6月のほけんもくひょう

雨の日の過ごし方を考えよう

ろうか・かいだんの歩き方

雨の日がふえると、外であそぶことができません。広い「ろうか」や「かいだん」を走ったり、ジャンプしたりしていると、大きなけがにつながります。



他にも雨の日にはこんなけがもふえます。落ち着いて行動しましょう。



大変! はなぢが出ました

最近「はなぢ」で保健室にくる人がふえています。よく「はなぢ」が出る人は、体温が高くなると急に出血することがあります。また、人とぶつかったり、ボールが当たったりして「はなぢ」が出ることもあります。

「ち」が出ると、あわてる人も多いのですが、「はなぢ」は、正しい止め方を知っておけば、あわてる必要はありません。

- ①はなぢが出たら鼻をつまむ(止血)
- ②5分間、鼻をつまみ続ける

この手当てで、ほとんど血は止まります。ふだんから、ティッシュを持っていると自分で手当てができてよごれませんか。



ココをつまむ

～学校でのけがの手当てについて～
登校中や学校内のけがで保健室を利用する人がふえています。保健室でのけがの手当ては消毒液を使いません。水でよごれを洗い流す手当てが基本となります。帰ったら必ずおうちの人に見てもらいましょう。