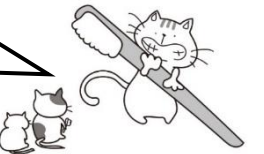


# ほけんだより 6月

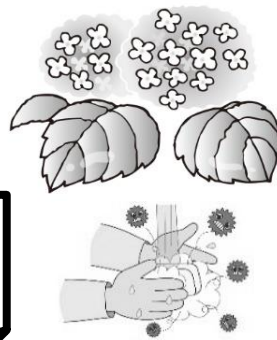
令和4年6月3日  
横浜市立浅間台小学校  
校長 大橋 恵子  
養護教諭 田中 嘉子



今年度の学校保健委員会のテーマが決まりました！！



あじさいがきれいに咲く季節になりました。いよいよ梅雨入り。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったりと、体調を崩しがちです。気分もすっきりしない日もあります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごしましょう！



ほけんもくひょう

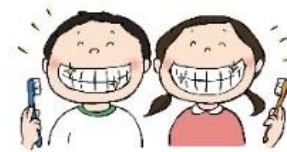
## 歯をたいせつにしよう！

6月のほけんもくひょうは、「歯をたいせつにしよう！」です。

5月の健康診断では、歯科検診が行われました。むし歯があるかないか、歯肉の状態は良いか、歯並びはどうかなどを歯科校医の岡田先生にみていただきました。給食後の歯みがきタイムが行われていないので、どうだろうかと心配でしたが、きれいにみがけているね！と先生がおどろくくらいきれいな人もいました。しかし、マスク生活が続き、Co（むしばになりかけ）の歯がある人が増えていることが気になりました。この機会に仕上げ磨きの大切さ、はみがきの仕方や毎日の食生活について、見直してみよう。

ちゃんとみがけているかな？

## は 歯みがきチェック

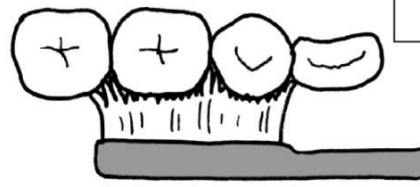


健康診断の結果で、病院で詳しく診ていただいた方がいい場合には「受診のおすすめ」をお渡ししています。その結果は、文書料がかからない場合には病院で、かかってしまう場合には、保護者の方の記入でお出してください。よろしくお祈りします

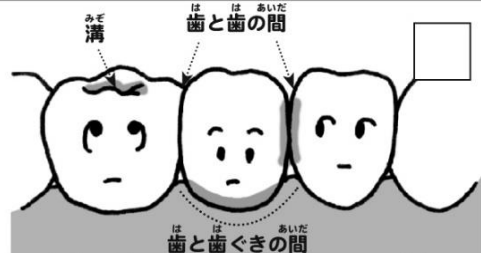
毛先がふぞろいになっていたらアウト！



歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。



2～3本ずつこぎざみに、横に動かしてみがいている。



歯垢が残りやすく、みがきにくい場所もみがけている。



歯みがき剤は、ひととおりみがいた後、歯ブラシの先に少量つけて仕上げにしている。



1日に1回は鏡を見ながら、ていねいにみがいている。



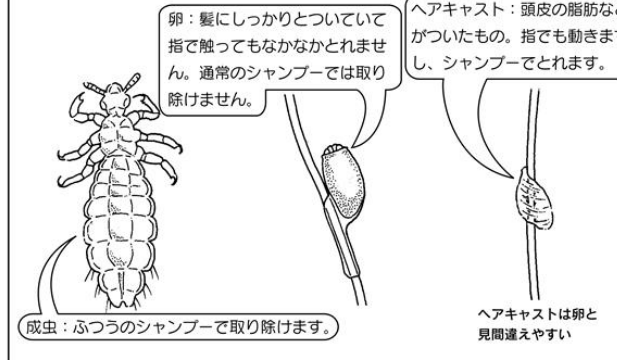
定期的に歯医者さんで点検してもらっている。

## お風呂でチェック！

この季節にはやります。お風呂に入った時にチェックしてみてください。

### アタマジラミの基礎知識

アタマジラミは、ノミやカのような吸血昆虫で、成虫、幼虫ともに頭皮から血を吸います。血を吸われた側頭部から後頭部にかゆみが出ますが、寄生直後ではなく、繁殖を始める1か月後くらいから症状がでます。



### アタマジラミのを見つけ方



## ほけんしつホットコラム

あっという間に6月。あじさいの季節です。春に入学した1年生もすっかり、たくましく学校生活を送っています。子どもの成長ってすごいなと感心しながら、子どもたちを見ている。そんな中でも、子どもたちの成長の仕方はさまざま。他のお子さんはずいぶん…と感じてしまう場面があるかもしれません。近頃よく、自尊心を持ってとか、自尊心を高めてなどとよく言われますね。

～自尊心とは「ぼくっていいじゃん！」という気持ち。愛されていると感じているとその気持ちは強くなります。お母さんの自から見れば回り道ばかりでも、「もうすぐできる！」と子どもたちは思っています。だから、どんなに小さな「できた！」でも、お子さんと一緒に喜んであげてください～という児童精神科医の佐々木正美先生の言葉があります。「ぼくっていいじゃん！私っていいかも！自分だいすき！」そんな風に思える子どもたちになってほしいと思います。もちろん、私たち大人もそんな風に思えると人生もっと楽しいかもしれませんね。大人が「こんなことはできて当たり前」と思うことも、子どもたちにとったら、一生懸命ですごいことなのかもしれません。わが子が生まれて、ニッとただけなのに、笑ったあ～かわいい！と何枚も写真を撮ったそんな時がありました。その頃はほんの少しの変化にとてもうれしい気持ちになって、うちの子最高！と思ったものです。その頃の気持ちで、もう一度今のわが子を見つめてみると、新しい発見があるかもしれませんね。