

5月 ほけんだより

横浜市立
美しが丘西小学校
保健室 発行
平成26年5月12日

新学期が始まって1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。その半面、一息ついたところで、疲れがでていませんか？また、この時期は急に暑くなったり、かと思えばまた寒くなったり・・・。不安定な天気も体が疲れる原因になります。

お休みの日には、習い事や勉強で忙しい人や、たくさん遊びたい人でも、疲れた体と心を休める時間もとれるように心がけましょう。

5月 けんこうしんだんの予定

5月20日 (火)	1・3・5年	歯科巡回指導
5月22日 (木)	3-3 5年	内科検診
5月23日 (金)	ぜんがくねん 全学年	眼科検診
5月29日 (木)	1-1~1-3 2-1、2-2 個別支援級	尿検査 キット配布 提出：5月30日(金)朝9:00まで!!



おうちの方へ
受診のおすすめ
をもらった時は



4月からの健康診断で歯科・眼科・視力・耳鼻科などについて治療が必要と思われる児童については「治療のおすすめ」の紙を渡しています。お子様が用紙をもらってきましたら、早めに専門医へ受診されますよう宜しくお願いいたします。

5月 ほけん目標

ゴールデンウィーク明けのこの時期に..
生活リズムを一度見直そう!!

じょうぶなからだをつくろう!




<p>睡眠時間を十分とっていますか?</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか?</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか?</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか?</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	-------------------------	--

し か じゅん かい し どう

歯科巡回指導があります。

ひ かつ にち かい たいしょうがくねん おんせい
 ●日にち 5月20日(火) ●対象 学年 1・3・5年生



●持ち物 歯ブラシ(普段使っているもの)2・4・6年生、個別支援級は、11月11日に行います。

歯科巡回指導では、横浜市学校保健会の歯科衛生士さんである中原知子先生に歯みがき検査をしていただきます。子どもたちがみがき残しなく、しっかり歯をみがけているかを見ていただくのと、普段使っている歯ブラシが自分に合っているかどうかをチェックしていただきます。そのため、歯ブラシが必要になりますので、当日必ず学校に持ってくるようご家庭でもご指導よろしくお願い致します

あなたは **きちんとみがけてる?**


し か じゅん かい し どう

歯科巡回指導にむけて!

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的!

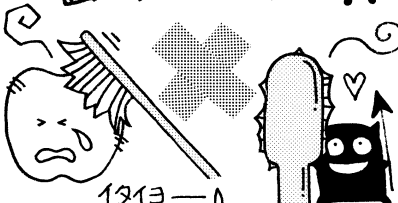
むし歯がでやすいのは食後5~20分。



食べたらずぐみがく

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?




1タイヨ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。



あーん

1か所を10回くらいみがくといよ

し か じゅん かい し どう けつが

◆歯科巡回指導の結果のせつめい◆

- | | |
|-----------------|---------------------|
| A・・・よくみがけています | B°・・・少しみがきのこしがあります |
| B・・・みがきのこしがあります | C・・・たくさんみがきのこしがあります |
| ----- | |
| G・・・歯肉がはれています | T・・・歯せきがついています |
| S・・・しきそがついています | |

さんこう 参考にしてみてください★

よい歯ブラシのえらびかた



おやゆび1本分くらい



けさきも 毛先と持つところがまっすぐなもの



3列にならんでいる

