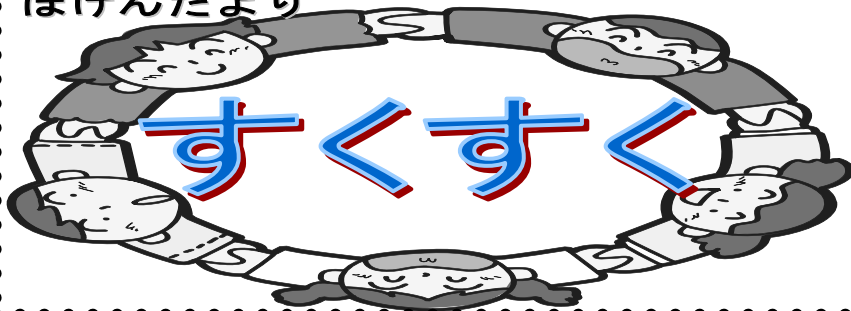


ほけんだより



大阪市立
南田辺小学校

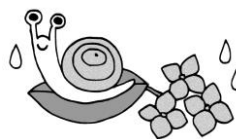
平成28(2016)6月14日

保健室発行

うねぎせう
梅雨の季節・・・

あしちゅうい
まわりや足もとに注意しよう

今年も雨の季節がやってきました。この季節は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差がみられます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。また、傘で視界が悪くなったり、足もとがすべりやすかったりと、事故やケガも多くなります。十分に注意してくださいね。



ある
歩きにくい！

ぬれてすべり
やすくなる



み
見えにくい！

つよあめ
強い雨のなか、傘
をさしていると
・・・



き
聞こえにくい！

じてんしゃくるま
自転車や車が
近づいてきても
気づかないかも！？



たいせつ
きれい、大切に！
ししゅうびょうよぼう
歯周病を予防しよう！

5月30日(月)、6年生で歯と口の健康教室が行われました。

学校に来ていただいた歯科衛生士さんから「歯肉が少し腫れている人が増えているようだ。」と気になる情報をいただきました。

歯科検診での結果では、高学年に多いようです。歯肉の腫れがひどくなると歯肉炎になります。歯肉炎は歯や歯ぐきの間にたまった歯垢などが原因で起こります。虫歯とちがって痛みなどが少ないだけに要注意です！

しかし、歯肉炎は歯をていねいにみがき、口の中をきれいにしておくと、健康な状態に戻ります。ハミガキを、「みがいている」だけでなく、「みがけている」をめざして、ていねいにみがくことが大切です！！

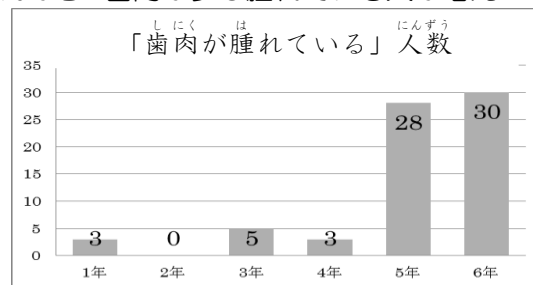
○歯垢(プラーク)って？

口の中にある食べかすに細菌がつくことにより、「細菌のかたまり」ができます。これが歯垢(プラーク)です。

しにくえんよぼう
歯肉炎を予防するには？

みがきのこしの多いところ、とくに、歯と歯ぐきのあいだをしっかりとみがくこと！

ハミガキの後、舌で歯をなめてみてください。ヌルヌル・ザラザラしているところがあれば、そこに気を付けてみがきましょう。きちんとみがけていると、ツルツルとして気持ちがいい歯になりますよ！



じぶんき
自分で気づく歯肉炎チェック

あてはまるものをチェックしていきましょう。

- ☐ 歯ぐきが赤くはれている。
- ☐ 形を見ると丸みがある。
- ☐ さわるとぷよぷよしている。
- ☐ 歯をみがくと血が出る。



がくしゅう プール学習

はじまるよ!!



プールでの授業は、いつもの体育の時間より体力を使います。
またふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて、自分の生活や体調をしっかりとチェックしましょう。

〈およぐ前のひ〉

□しっかりと寝る



□つめをきっておく
(足もわすれずに！)



□朝ごはんを食べてくる

〈およぐ前〉

□トイレに行っておく



□体をきれいにあらう



□準備体操をしっかりと！

〈およいだ後〉

□目をきれいにあらう



□耳の水をだす



□体をきれいにあらう



□体をきれいにふく



安全で楽しく泳ぐために・・・
こんなことをつけてね！

先生の注意は
必ず守る。

プールサイドは
走らない。



ふざけたり
いたずらしない。