

大阪市立
南田辺小学校
平成28(2016)6月14日
保健室発行

梅雨の季節・・・

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」になることもあります。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!
強い雨のなか、傘
をさしていると



き
聞こえにくい!
自転車や車が
近づいてきても
気づかないかも!?



きれい、大切に! 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つ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！！

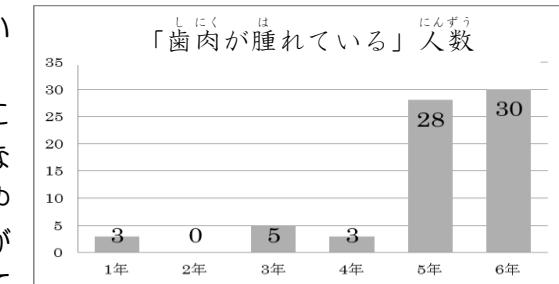
○歯垢(プラーク)って?

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。

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みがくこと！

ハミガキの後、舌で歯をなめてみてください。又ルルル・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！



たいせつ
きれい、大切に！

しゅうびょう

よぼう

歯周病を予防しよう！

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。

□さわるとぶよぶよしている。

□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!!



〈およぐ前のひ〉

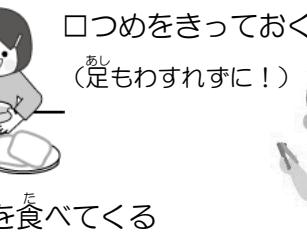
□しっかりと
寝る



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チェックしましょう。

□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



□体の調子を
考える (むりを
しない！)



〈およぐまえ〉

□トイレに
行っておく



□体をきれいにあらう



□準備体を
しきりと！

〈およいた後〉

□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・・・
こんなこと気をつけてね！

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。

