

ほけんだより 6月

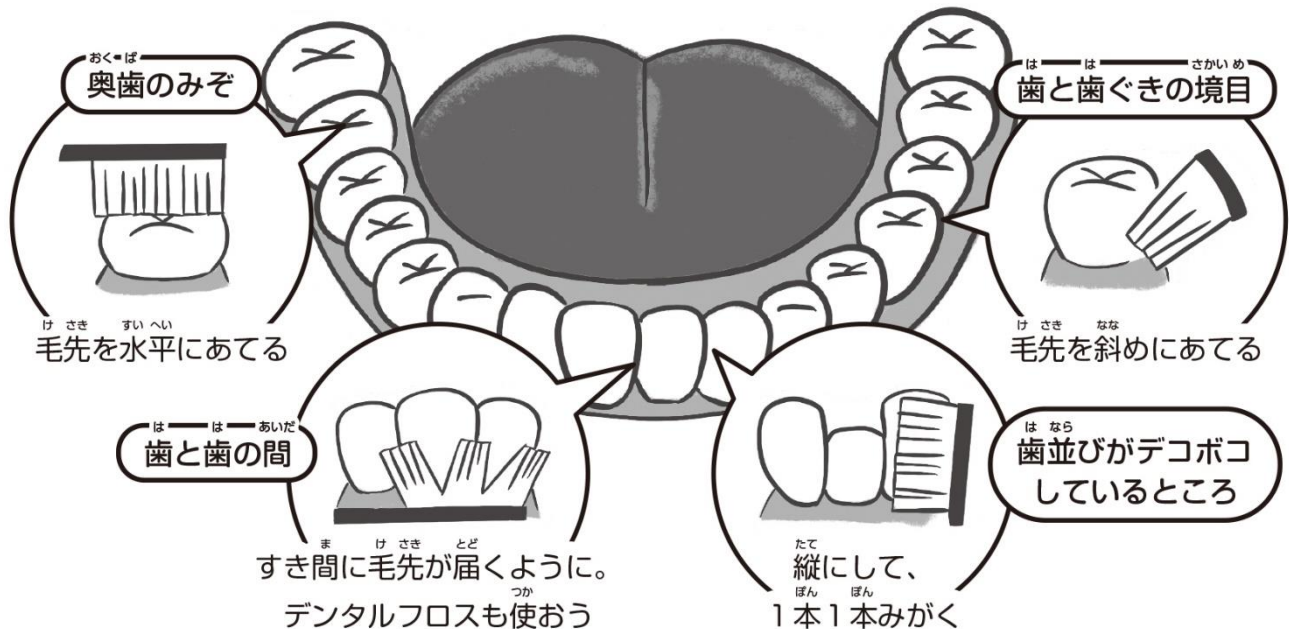


令和5年6月
名古屋市立矢田小学校

雨が続き、外で遊ぶ機会が減っていますね。教室では、上手に遊んでいるでしょうか？お友達との楽しい会話や室内でできる遊び・読書などで、上手に気分転換したいですね。また、気温差での体調不良も、衣服の調節をしっかりとしましょう。

～ 自分の歯、きれいに磨けていますか？ ～

！みがき残しやすい場所 とみがき方 ✨



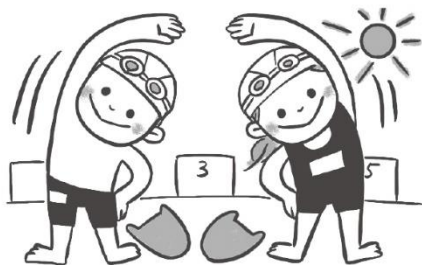
～ 歯科検診の記号の意味は？ ～

歯科検診で歯科医さんが使う記号。意味を知り、自分の歯の状態を知りましょう。

- ・ **C (シー)** : むし歯 歯科で治療が必要
- ・ **CO (シーオー)** : 要観察歯 虫歯の初期症状が疑われる歯。すぐ治療はせず、経過観察を行う。
- ・ **O (まる)** : 治療済みの歯
- ・ **G (ジー)** : 歯肉炎 歯科で治療が必要な歯周疾患
- ・ **GO (ジーオー)** : 歯周疾患要観察 歯肉に軽度の炎症があるが、歯石はなく、ていねいな歯みがきで治ると思われる)
- ・ **歯垢 (しこう)** : 歯の表面につくネバネバしたもので、細菌のかたまり。「プラーク」ともいう。
- ・ **歯石 (しせき)** : 歯垢が石のように固くなったもので、歯みがきでは取れない。歯科で治療が必要

プール授業 はじまります！

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

～ 梅雨時の体と心の健康 ～

雨が連続と、「なんとなく家にこもりがち」、「気分転換がしづらい」、「気持ちが暗くなる」などの心の不調が心配です。上手な気分転換をためてみましょう。

《ゆっくりお風呂》

ぬるめのお湯で。



《運動で汗をかく》

うまく汗をかける
体で、熱が体にこも
ることの無いように



《好きなことに集中する》



《生活リズムを保つ》

睡眠時間や運動量が減
らないように。朝食はし
っかり食べる。



～ おうちの人と一緒に読みましょう ～

ちかごろのほけんしつ

運動場で走っていて転ぶなどで、「すり傷」を負う人がいます。保健室に来る前に、ケガの部位について土や小石などを水で洗いながすができない人が多いです。そのままの状態では、バイキンが傷口に入り、傷が治りにくくなります。なので、「水がこわい・・・痛そうだし・・・」という気持ちをぐっところえ、しっかり洗うことができるとよいと思います。

おうちに保冷材、ありませんか？

保健室では、応急手当てで「保冷材」をよく使います。何度か繰り返し使いますが、だんだんボロボロになり使えない状態に・・・。保健室の在庫も少しずつ無くなっています。そこで、皆様をお願いします。もし、ご家庭に余っている保冷材が1つあったら、保健室にご寄付いただけないでしょうか？サイズは、ケーキ屋さんなどでもらえる大きさです。ありましたら、お子さんを通じて担任へお渡しください。よろしくお願いいたします。