

のびのび 7月号

★鹿屋市立古江小学校 保健だより★ H24.7.19発行

保健目標 ☆ 夏を健康に過ごそう！
 歯の目標 ☆ おやつのといを考えよう！

今やろう！！
 心と体によいことを！！
 早寝・早起き・朝ご飯

もうすぐ、みなさんが待ちに待った夏休みですね。夏休みの計画はもう立てましたか？44日間の長い休みで、普段よりゆっくりとした生活を送れると楽しみにしている人も多いと思います。ただし、お休みだからといってゴロゴロ、ダラダラした生活はよくありません。なぜなら一度生活リズムを崩してしまうと元に戻すのはとても大変だからです。その上、生活リズムが崩れると病気になりやすい体になってしまいます。では、夏休みはどのようなことに気をつけて生活すればよいのでしょうか？

<p>暑～い夏！！</p> <p>こんなところに注意して健康に過ごそう！！</p>	<p>食事の前は手洗いをする。 食べ物の消費期限を必ずチェックする。</p> 	<p>食中毒</p> 	
<p>クーラーを使用するときの注意点を守る。 外気との温度差は5℃以内にする。 風を直接体にあてないようにする。 寝るときはタイマー機能を上手に利用する。</p>	<p>冷房病</p> 	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意する。 お腹にはタオルケットをかける。</p> 	<p>寝冷え</p> 
<p>炎天下・長時間の運動は注意する。 こまめに休養・水分補給をする。</p> 	<p>熱中症</p> 	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘などを利用し、紫外線から身を守る。</p> 	<p>日焼け</p> 
<p>泳いだあとは忘れずに目の洗浄をする。</p> 	<p>結膜炎</p> 	<p>危険な場所へは近づかない。 看板などに書いてある注意を守る。</p> 	<p>事故</p> 
<p>夜更かしをしないようにする。 就寝時刻を守り、早寝早起きを心がける。</p> 	<p>病気(風邪・貧血)</p> 	<p>冷たい飲み物やアイスの食べ過ぎに注意する。</p> 	<p>胃腸機能の低下</p> 

たのうえいこせんせい
田之上栄子先生による

しかしどう おこな
歯科指導が行われました！！

6月20日(水)に歯科衛生士の田之上栄子先生をお招きして歯についての勉強を
 しました。1・2年生は「むし歯菌(ミュータンス菌)の害」や「むし歯のすみ方」,
 「6歳臼歯のみがき方」などについて、3～6年生は「かむ力とあごの発育」や「歯並
 びとみがき残しの関係」,「むし歯と歯肉炎の原因や予防法」などについて学びました。

6月1日(金)～
 6月29日(金)



ほけんしつりようじょうきょう
の保健室利用状況

びょうき けっせき ひと 病気で欠席した人	けが (すり傷・ だぼく 打撲など)	びょうき づつう 病気(頭痛・ ふくつう 腹痛など)	そうたい (びょうき の 早退 (病気 の あつか つういん 悪化・通院など)
しゅつぎょう じふ (出席停止は除く) 6 人	21 人	1 人	1 人

がっき しら けっか
★1学期ようぎ調べ結果★

1学期のようぎ調べの結果をまとめると、次のようなことが分かりました。

- ・ ちり紙忘れが多い。
- ・ 高学年(特に女子)はつめが長すぎて不合格になることが多い。
- ・ 低学年は歯ブラシの広がり早く、交換する時期が早い。
- ・ お家の人のサイン(チェックをもらっている)がある人は全て合格になることが多い。

がっき しら とく ほ
★2学期のようぎ調べで取り組んで欲しいこと★

- ・ 登校する前にちり紙は持ったか、つめは長くないかチェックしましょう。
- ・ 歯ブラシの広がりに気付いたら、すぐにお家の人に新しい歯ブラシを準備してもらいましょう。
- ・ 毎週、のびのびファイルをお家の人に見てもらいましょう。

しかけんしん はいしゃ い しんだん ひと
歯科検診で歯医者さんへ行くよう診断された人は
 なつやす あいだ ちりょう
夏休みの間に治療をすませましょう！！

