

ほけんだより 6がつ



平成 29 年 6 月 1 日
 墨田区立中和小学校
 校長 寺崎 康子
 養護教諭 高橋 美枝

衣替えの季節になり、半そでや薄着の人が増えてきました。この時期は、雨が降ると肌寒くなることもあります。そんなときは、脱ぎ着できる上着を用意しておくとう便利です。体調を崩さないように上手に衣服の調節をください。また、おなかの風邪がはやっているの、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう!

歯科検診の結果はどうでしたか?むし歯があった人、歯肉炎、咬合異常といわれた人など、お知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけませんよ。

つよすぎ



強い力が入っていませんか?歯ぐきを傷つけることになるかもしれません。

はやすぎ

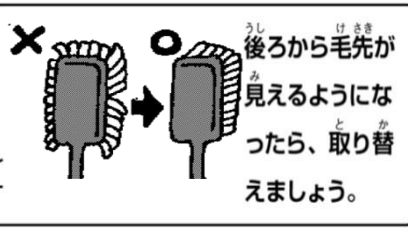


あっという間に歯みがきがすんでいませんか?時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。



学校のトイレ うまく使用できるかな?

洋式トイレが広く行き渡るようになり、和式トイレをうまく使用できない子がいるようです。公園などには、和式のトイレがまだあります。学校のトイレには、洋式トイレと和式トイレの両方があります。和式トイレのきれいな使い方を勉強して、和式と洋式どちらのトイレも使えるようになりましょう。

トイレの使い方

和式トイレの使い方のコツ



和式トイレでは足の位置を前のほうにしましょう。便器のまわりをよごさずにすみますよ!

おしりのふき方

前から後ろへふくようにしましょう。

水の流し方

おしっこやうちのあとに、1度だけ流しましょう。



そうじの仕方

もし便器のまわりをよごしたら、必ず自分できれいにしましょう。

トイレットペーパーなどでふき取りましょう。



ぬれていると不衛生です

トイレットペーパーの取り方

ペーパーホルダーを押さえ、必要な分だけきれいに切り取りましょう。



今月の中和トピックス

今月は、4月の保健室の利用状況をお知らせします。

	平成29年	平成28年
すり傷、打撲、などのけが	24人	35人
腹痛、頭痛など	14人	28人

今年は、去年より約半分の利用でした。これは、みなさんが安全に気をつけたり、体調管理ができていたりするからだと思います。これからも気をつけて過ごしましょう。