



ほけんだより

令和元年 6月 3日
墨田区立中和小学校
校長 寺崎 康子
養護教諭 竹葉賀津子

お家の人といっしょに読みましょう

6月4日～6月10日

歯の衛生週間



6月の保健目標

むし歯や歯肉炎を予防しよう

6月の保健行事

- 6/7(金) 耳鼻科検診(全学年)
- 6/11(火) あわの移動教室事前健診(5年)
- 6/18(火) // そよかぜ (唐澤医院にて)



お知らせ

健康診断も終わりに近づいてきました。
治療の必要な人には、「治療のお知らせ」を
配布します。早めの受診をお願いします。

現代っ子の口の中、むし歯は減少したけれど…
気になる口腔環境(歯肉炎)

歯肉炎ってどんな病気？

歯肉(歯ぐき)に炎症がおきて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまい、歯がぐらついたり、また、歯と口だけでなく、さまざまな病気の原因にもなります。



どうすれば予防できる？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタくっついている歯垢(プラーク)です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらの有害な物質を出すことで、歯肉炎が起こります。歯肉炎を予防するには、歯みがきで歯垢をしっかりと、きれいに落とすことが大切です。



自分で治すことができる！

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。普段から自分の口の中をチェックする習慣をつけましょう。

ていねいに磨こう



運動会に向けて一生懸命がんばっています！！



今、中和小では、6月8日に行われる「開校145周年記念大会運動会」に向け、素晴らしい運動会になるようにと、全校児童が額に汗しながら練習に取り組んでいます。

今年は、いち早く夏が来たような暑さが続きました。5月後半の時点ですでに、7月の暑さも記録されました。そこで、心配なのが、「熱中症」です。「熱中症」にならないようにするためには、規則正しい生活が基本です。「熱中症」にかからない、「けが」をしない、運動会を楽しむものするために、次のようなことを守りましょう。

一運動会元気に参加するには一

- ・早寝早起きをする
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・夜遅くまで起きていない
- ・練習中、練習後のこまめな水分補給
- ・体調が悪いときは無理をしない
- ・準備体操はしっかりとやる
- ・自分に合ったくつをはく
- ・汗ふきタオルを用意する
- ・手足のつめを切る



チェックしてみよう！！

これらのことを守りケガのない楽しい運動会にしよう

おうちの方へお願い

体育服・赤白帽・水筒・タオルなどの持ち物には必ず名前を書いて、お子さんと一緒に自分の物であることを確認をお願いします。落とし物をして、自分の物がわからない人がいます。



保健室では・・・つぶやき

運動会練習、まったなかの中和小、保健室も大忙し！！
かけっこで全力疾走、転んで「すり傷」暑さのせいで「鼻血」
5月の保健室はいつにもなく大繁盛？にぎやかでした。

4月の当初、「すり傷」で来室した人たち、転んでできたすり傷についた泥を洗い流さず、そのまま来室「先生、消毒して！」という光景が目につきました。すり傷の泥などは、水道水できれいに洗ってくることをその都度話し(水で洗う事により、消毒以上の効果がある)次の来室時には、「先生、水できれいに洗ってきたよ！」とどや顔(得意顔)。なかなか反応のよい中和小のみんな。
休み時間や、昼休みには、低学年のひとが誰かれなく、入り口で顔をのぞかせ、にやっと。天真爛漫。なんて可愛い！！ そんな一日があつという間に過ぎて、5月も大きな事故やケガなく無事終わりました。ほっ。



感染症情報5月の中和小

(5/7~5/31)

水痘⇒2人

流行性耳下腺炎⇒1人

溶連菌感染症⇒2人

手洗い・うがいこまめに！！