



藻岩南小学校保健室
No. 12
2019年6月6日
児童数配付

運動会おつかれさまでした！

先週は、白熱の運動会で、両組ともとても素晴らしい内容でした。力を出し切って達成感あふれる姿もあれば、悔しくて涙する姿もあり、皆さんの運動会への熱い想いが伝わって、とても感動しました。毎日一生懸命練習した経験、みんなと声を合わせて精一杯応援したという経験が、心の栄養となり、またひとつ大きく成長したのではないのでしょうか。

さて、運動会が終わりは疲れがたまり、体調を崩す子がみられます。夏に向けて正しい生活を送って体調を整えるとともに、リラックスタイムをもうけるなどして、心も体も一休みしてほしいと思います。

5月学校感染症

溶連菌感染症：1名

大きな感染症の流行はありませんでした。

南区の他の学校では、水痘（みずぼうそう）やロタウイルス、ノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎の報告が増えています。

歯と口の保健指導

自分の健康を自分で守る力を身につけるため、子どもたちにとって身近な歯を題材に取り上げて、保健指導を行います。歯ブラシなどの用意をお願いする学年もありますので、学級通信をご確認の上、ご協力をお願いします。



学年	日にち	内 容
1	6/25	歯の王様を守ろう
2	6/14	上手なおやつのと리카た
3	6/12	歯科衛生士による巡回歯科保健指導
4	6/18	よくかんで食べよう
5	6/4	全国小学生歯みがき大会
6	1組 6/21 2組 6/19	生活習慣病の予防～虫歯・歯肉炎～
ぽぷら	6/10	『みがきのこしなし』をめざそう

水泳学習がはじまります

無理なく安全に、そして楽しく水泳学習に参加できるように、4日（火）に**水泳学習事前健康調査**を配付いたしましたので、11日（火）までに提出をお願いします。その際には、お子さんとよく話し合っでご記入ください。また、治療中の病気やケガなどがある場合は、かかりつけの医師と相談し、参加の可否や注意事項をお知らせください。



5月のほけんしつ

来室人数:外科20件 内科27件 相談等3件

先月より来室が増加しました。内科が外科を上回ったのは、気温が暑かった先週に、熱中症のような症状の子が多く来室したことで花粉症の症状が増えたためだと思います。

なんだかもやもやして集中出来ない・・・など相談で来室する子も何人かいました。体だけではなく、心も疲れが出てきているのかもしれない。そんなときは、落ち着くまでお話をしたり、どうしたら心が元気になれるかを一緒に考えたりしています。



6月4日から6月10日は歯と口の健康習慣です。今日は歯科検診もありました。この機会に、歯を大切にして過ごしているか見直してみましょう！

はむし歯は生活習慣病 は歯みがきだけじゃふせげない

むし歯は「細菌」「食べ物・飲み物（糖分）」「歯の質」「時間」の4つが原因となって起こります。この内ひとつでも当てはまるとむし歯になるので、歯をみがくだけでは不十分なのです。

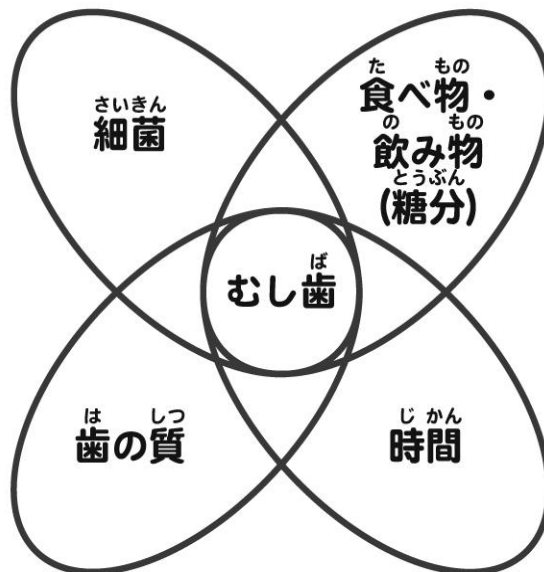


歯みがきをして細菌のすみかになる歯垢は、確実に取り除こう。



砂糖の多い食べ物や飲み物はむし歯菌の大好物。とりすぎないように注意しよう。

フッ素入りの歯みがき剤などを利用すると、歯の質を強くすることができるよ。歯医者さんではフッ素を塗ってもらえるよ。



食べ物が歯についている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。だらだら食い、だらだら飲みをせず、食べたらずぐ歯みがきしよう。

