

すこやか

平成27年4月7日
要田小学校 保健室
文責 小川佐稚子

入学・進級おめでとうございます!!

新年度がいよいよスタートしました。子どもたちは、入学・進級の喜びに胸をはずませて登校しています。一年間すこやかに過ごしてほしいと願っています。

4月は新しい環境で緊張や不安から疲れがでてくることが多いようです。特に1年生は初めての小学校生活で毎日がドキドキの連続だと思います。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えることが大切です。楽しく登校できる環境作りを親子で工夫してほしいと思います。



保健目標：自分の体を知ろう

健康診断が始まります

日 時	検査項目	
4月 9日(木)	身体計測（5～6年）	※運動着を忘れずに持ってきてきましょう。 ※視力検査でメガネを使用しますので、忘れずに持ってきてきましょう。 ※検査プリントや問診表などは後日配付します。 ※保健関係文書の×切 4月10日（金）
4月10日(金)	身体計測（1～4年）	
4月15日(水)	内科検診・眼科検診（全学年）	
5月12日(火)	歯科検診（全学年）	
5月13日(水)	尿検査・寄生虫卵検査提出(全学年)	
5月21日(木)	心電図検査（1年・4年）	
6月 5日(金)	尿二次検査・未提出者検査	
6月23日(火)	尿最終検査日	

すべての健康診断が終了後、結果を「けんこうのきろく」に記入して確認していただきます。早めの治療や受診をお勧めする場合は、個別にプリントを配付しますので、受診のご協力をお願いいたします。



お世話になる先生方

学校医⇒大方治道先生(大方病院) 歯科医⇒菅野和幸先生
眼科医⇒壺内鉄郎先生(大方病院) 薬剤師⇒佐藤みゆき先生

保健室は こんなところです



健康診断をして、体の成長や病気がないかを調べます。



けがをしたときに、応急手当をします。



健康や体について勉強することができます。



具合が悪いときに、決められた時間、ベッドで休めます。



こまったことや、悩みことなどの相談にのります。



今年度の保健だより『すこやか』は、㊦くすくのびのび
㊧どもらしく元気 ㊨さしくさわやか ㊩なめたっ子の頭文字を
とりました。たくさんの情報や保健活動の様子を発信していきたい
と思います。今年度もよろしくお願いいたします。

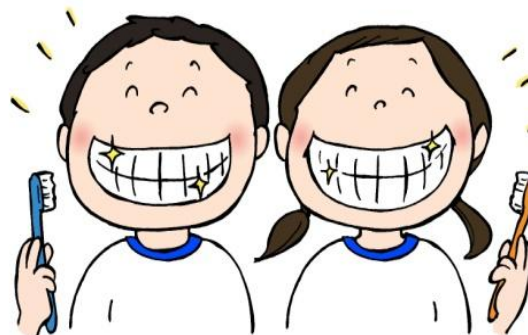
< 保健室からの健康重点事項!! >

- ①イエテボリ法を理解し、むし歯を増やさない。
- ②むし歯治療率100%を達成する。
- ③メディアの利用について家族で考える。
- ④感染症の予防と早期発見・早期対応。



要田小でのイエテボリ法(はみがきの仕方)

- ①ハブラシに^は歯^{ざい}みがき^{せんち}剤を1 cmぐらいつける。
- ②みがく^{まえ}前に^は歯^{ざい}みがき^は剤を^{ひょうめんぜんたい}歯の表面^{ひろ}全体に広げる。
- ③2～3分間^{ぶんかん}歯^はみがき^{ざい}剤を^{あわだ}泡立てるようにして^は歯^はみがきをする。
- ④^は歯^{ざい}みがき^は剤を^だ吐き出す。
- ⑤10～15ml(少^{しょうりょう}量^{みず})の水^{くち}を^{ふく}口に含む。
- ⑥5秒^{びょうていど}程度^{びょうていど}ブクブクうがいをする。
- ⑦うがいは一回^{かい}だけとする。
- ⑧その後^ご1～2時間^{じかんていど}程度^たは^の食べたり飲んだりしない。



しっかりおぼえて、
学校とお家でも
この方法ではみがきを
していきましょう。

なぜ、このはみがきの仕方がよいのか？

- (1) はみがき剤に配合されているフッ素は、むし歯予防に非常に効果的である。
 - ①歯垢の中の細菌の動きを弱める
 - ②溶けたエナメル質を修復する
 - ③歯質を強化する
- (2) うがいを一回だけに制限することで、口の中にフッ素の成分をできるだけ残すことができる。
- (3) はみがきの後に飲食を控えることで、フッ素の効果を長続きさせることができる。

