



ひだまり

平成 28 年 4 月 7 日 (N01)
 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えます。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	※体を清潔にしておきましょう。 ※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 7日(木)	身体計測 (4~6年)	4月8日(金)
4月 8日(金)	身体計測 (1~3年)	4月13日(水)
4月 13日(水)	内科検診・眼科検診 (全学年)	5月20日(金)
5月 20日(金)	歯科検診 (全学年)	5月20日(金)
5月 20日(金)	尿検査提出(全学年)	5月18日(水)
5月 18日(水)	心電図検査 (1年・4年)	6月 2日(木)
6月 2日(木)	尿二次検査・未提出者検査	6月 17日(金)
6月 17日(金)	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。



今年度にお世話になる学校医の先生方

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、悩みごとなどの相談にのります。



『ひだまり』を通して、子どもたちの様子や健康に関する情報発信していきたいと思えます。『ひだまり』には、子どもたち一人ひとりに陽があたるようにと願いを込めています。養護教諭の小川佐稚子(おがわさちこ)です。一年間よろしくお願いたします。

<今年度、要田っ子にがんばってもらいたいこと!!>

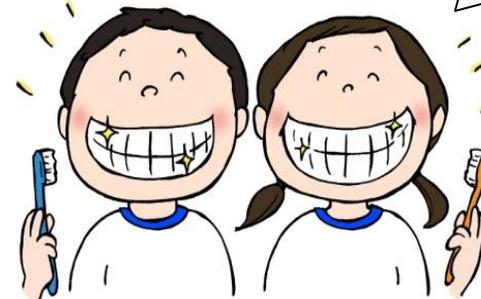
- ①ノーメディアのチャレンジをしっかりと守る。
- ②新しいむし歯を作らない。(ていねいな歯みがき)
- ③バランスのよい食事をする。(好き嫌いをなく食べる)
- ④自分の成長の様子に関心を持つ。



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1cm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^{ひろ}表面^は全体^はに^{ひろ}広げる。
- ③2~3分間^{ぶんかん}歯^はみがき^{ざい}剤を^{あわだ}泡^は立て^はる^はように^はして^は歯^はみがき^はをする。
- ④^き気^{ひと}になる^は人は^{ざい}歯^{かい}みがき^は剤^はを^だ1^だ回^だだけ^だ吐^だき^だ出^だす。
- ⑤10~15ml(少^{しょうりょう}量^{みず})の^{くち}水^{ふく}を^{ふく}口^{ふく}に^{ふく}含^{ふく}む。
- ⑥5秒^{びょうていど}程度^はブク^はブク^はう^はが^はい^はをする。
- ⑦^{かい}う^{かい}が^{かい}い^{かい}は^{かい}一^{かい}回^{かい}だけ^{かい}と^{かい}す^{かい}る。
- ⑧^ごその^ご後^ご1^ご~^ご2^ご時^ご間^ご程^ご度^ごは^ご食^ごべ^ごた^ごり^ご飲^ごん^ごだ^ごり^ごし^ごな^ごい。

1年生は7月に親子歯みがき教室、2年生は6月に歯みがき指導、3~6年生は11月に歯科衛生士さんによる歯みがき指導があります。



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。
〈フッ素のむし歯予防効果について〉
 - 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。

