



ほけんだより



紫原小学校 保健室



梅雨に入り、しとしとと雨が続く日々です。外遊びができないために、廊下や階段、教室等でのけがが増えたり、気温や湿度が高く体調を崩したりして、保健室を訪れる児童が増えています。

近隣の学校ではインフルエンザが流行しているところもあります。睡眠時間をしっかりと確保し、体の免疫力を高めていきましょう。

歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう!

やさしく、ていねいに、一本ずつ歯をみがきましょう。

つよすぎ



つ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。

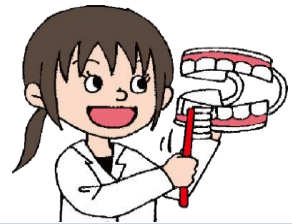
つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。

6月の健康目標

歯をたいせつにしよう



正しい歯みがきを実行しよう!



歯をきれいにみがくにはポイントがあります



持ち方



えんぴつを持つように歯ブラシをもつことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

みがき方

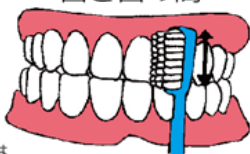


軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!

歯と歯の間



歯ブラシのわきを縦にたてて使い、縦にあてて上下に動かす



歯と歯ぐきの間



歯ブラシの全面を使い、45度の角度であてて動かす



歯の裏側



歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす



奥歯



歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れ動かす



インフルエンザ・ヘルパンギーナに気を付けて



6月24日現在、鹿児島市ではヘルパンギーナ発生警報とインフルエンザ発生注意報が出ています。手洗いやうがいなどの感染対策を確実に行いましょう。



インフルエンザの症状

高熱が急に出現



せき・くしゃみ



頭痛



体がだるくなる



鼻水・鼻づまり



その他の症状

- ・ のどの痛み
- ・ 関節や筋肉の痛み
- ・ 強い寒気 など

手足口病・ヘルパンギーナの主な症状

手や足に赤い「ぶつぶつ」ができる(手足口病)



口(くちびる)の周りに赤い「ぶつぶつ」ができる(手足口病)



のどに痛みが出る(手足口病・ヘルパンギーナ)



口の中に白い「ぶつぶつ」ができる(手足口病・ヘルパンギーナ)



高熱が出る(ヘルパンギーナ) 発熱することがある(手足口病)



こころのつか心の疲れ、たまっていますか？



新しい環境には慣れたものの、何となくだるい、やる気がおきない、頭痛や腹痛等の体調不良がある、食欲がないなど、体や心の疲れがたまっているのかな？と気になる子供たちがいます。不安や悩みがあるときは誰かに相談したり、ストレスを上手に発散する方法を身に付けたりできるといいですね。夏休みまであと1ヵ月。元気に乗り切りましょう。

こころのつか心の疲れをとる生活のヒント

しんぱいこと なや こと 心配事や悩み事を だれかに話す

とも あそ 友だちと遊んだり、 からだ うご 体を動かしたりする



無理せず ゆっくり休もう

こころウキウキコーナー

1年生の生活科「学校探検」でたくさんの1年生が保健室に遊びに来てくれました。たった一度の自己紹介で、「保健室の先生」から「みどりせんせい」と名前を呼んでくれるようになった子供もいます。名前を言われるとうれしいものですね。

「名前」はこの世に誕生した子供たちが親から最初にもらうステキな贈り物♡大切にしていきましょう。



じかん きま はや ね 時間を決めて早めに寝る