

ほけんだより4月

平成30年4月25日
水沢小 保健室

新学期が始まって2週間と少したちました。気持ちよく新しい学年をスタートすることができますか？急に暑くなったり寒くなったりと、気温の変化が激しい時期です。この気温の変化にからだがついていかないのか、水沢小でもお休みする子が出てきています。体調不良で保健室来室する子もいます。しっかり睡眠をとって、からだを休ませてくださいね。

4月26日(木)は歯科検診です (全学年)

歯科検診では、むし歯の有無のほか、歯ぐきの様子やかみ合わせなどについても調べます。歯と口の健康は、ふだんから気をつけておくことが大切です。



次のようなことを調べます・・・

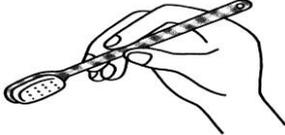
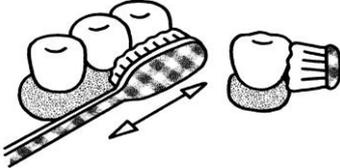
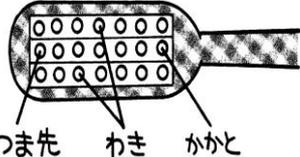
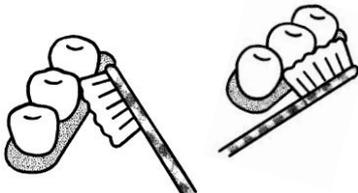
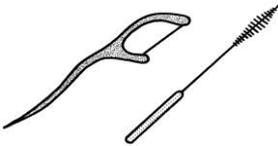
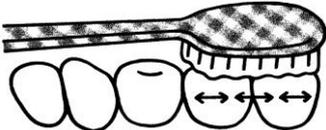
- ① むし歯がないか？
- ② むし歯があった場合は、きちんと治療されているか？
- ③ 歯ぐきの病気になるっていないか？
- ④ 乳歯と永久歯との生えかわりが、うまく行われているか？
- ⑤ 正しい歯みがきができているか？

歯科検診を受けるマナー

- ・受ける朝：歯みがきをていねいにする。
- ・受ける時：記録する衛生士さんに名前を言う。
顔は上向きに、口は大きく開ける。
歯医者さんには、「お願いします」「ありがとうございます」と必ずあいさつをする。



ただ正しい歯のみがきかた

<p>① 歯ブラシの持ちかた 「えんぴつもち」 えんぴつをもつように、親指とおやゆび、人さし指と中指などを使って歯ブラシをはさみます。</p> 	<p>② 歯ブラシをえんぴつもちにして、歯ブラシの毛の先を歯の表面に直角に当て、そのままこきざみに歯ブラシを動かす。</p> 	<p>③ 歯ブラシの向きや「つま先」「わき」「かかと」など毛先の部分を変えながら、はしの歯から順番にみがいていく。</p> 
<p>④ 歯と歯ぐきの間や歯と歯の間は、歯ブラシをもちかえて、毛先で汚れをかき出す。</p> 	<p>⑤ 歯と歯の間をみがくときは、デンタルフロスや歯間ブラシを使っていいよ！！</p> 	<p>⑥ かみ合わせの部分は、毛先がみぞにあたるように当てて、歯ブラシを奥のほうから前に向かって、前後に動かす。</p> 

き気をつけよう！ とうげこう登下校のけが！！

さいきん とうこうちゅう 最近、登校中にけがをしてしまう子が増えています。すいざわしょうがっこう 水沢小学校には づうがくきより なが ながこ 通学距離が長い子もたくさんいます。けがをしないように、また くるま 車などにき気をつけて あんぜん 安全に とうこう 登校できるように、いそ 急がず ゆっくり ある 歩いて とうこう 登校してくださいね。



まずは自分でできずをきれいに
あらいましょう！



すぐにはあらうと
バイキンもはいりにくく
血もすぐにとまるよ！



けがをしてしまった ちい 小さい
がくねん 学年の子に づき 付きそって ぼけんしつ 保健室
に来てくれる お兄さん・お姉 さんがたくさんいてくれて、
とても たいの 頼もしく おも 思っています。