



ほけんだより



海南市立南野上小学校

ほけんだより NO. 3



5月半ばのトークランドで〇〇君がもみまきをしたことをトーク
くれました。そろそろ、田植えの季節ですね。

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

5月23日に、石山先生と歯科衛生士さんに
正しい歯みがきかたを教してもらいました。歯垢
を赤く染めてみがきましたね。赤く
なっていたところを思い出して、み
がくようにしましょう。



歯を守るために大切なのは



1日3回の歯みがき

毎日の歯みがきをパワーアップ!

「クセなんてないよ」と思っている、
自分では気づかないクセが7つはあると
言います。じつはそのクセ、歯のみがき
方にも。利き手や歯並びの違いで「みが
きやすいところ」と
「みがきにくいところ」があるため、つ
いつい「みがきやすいところ」ばかりみ
がいてしまうのです。

「みがきグセ」を直すには「意識」す
ること！ 鏡を見てみがく。みがく順番
を決めて一本一本みがく。
ちょっと「意識」するだけ
で、いつもの歯みがきも大
幅にパワーアップ。

食後と寝る前の歯みがきを忘れずにしましょう。

あした 明日 は尿検査の日です



朝一番のおしっこを忘れずに!

腎臓は背中の下の方、腰のあたりに右と左に
ひとつずつある臓器です。

ちょうど、そらまめのような
なたちをしています。

30日にもし、忘れたら

31日が予備日です。



腎臓の病気や
糖尿病の疑いはないかな?

なぜ「朝一番のおしっこ」?

検尿には朝一番のおし
っこを提出します。でも、
どうして「朝一番」なの
でしょう?



検尿は、おしっこに糖、血液、たん
ぱくが混じっていないかをチェックす
ることで、腎臓が正常にはたらいいて
いるか、糖尿病でないかを見ます。

ただ健康な人でも運動をした後や動
いた後は、たんぱくをおしっことして
出してしまうことがあります。そのた
め、腎臓のはたらきをちゃんと調べる
にはゆっくり寝たあ
との「朝一番のおし
っこ」がピッタリな
のです。

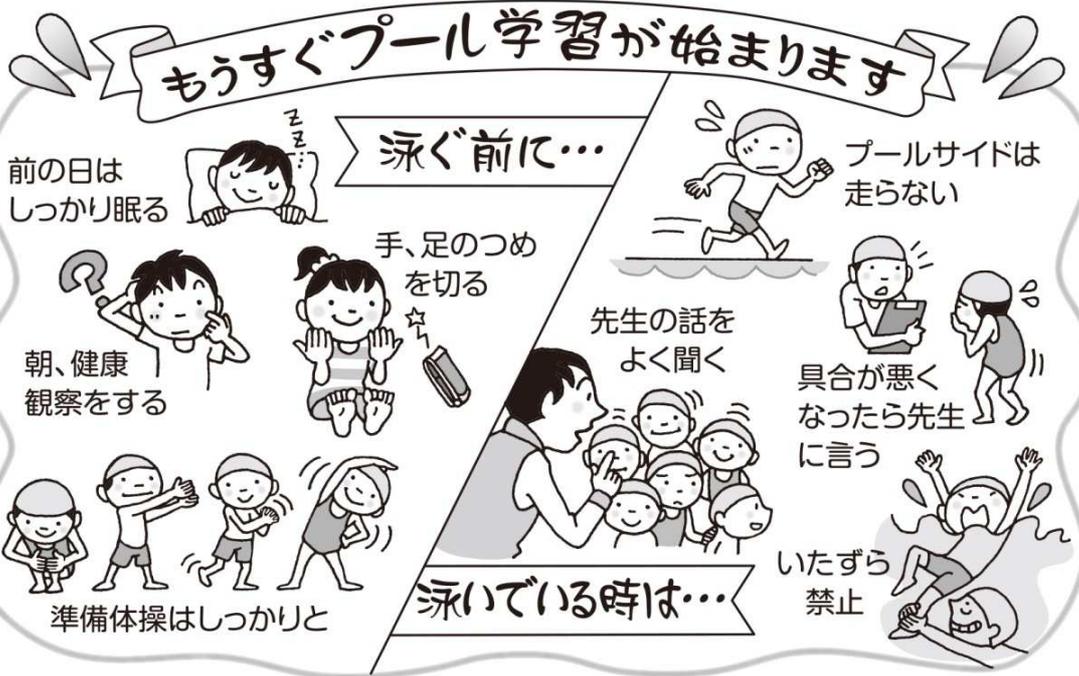


6月12日は、
プールそうじです。

6月20日は、
プールびらきです。

健康で安全に水泳
ができるように、
健康調査をしま
す。

6月5日に水泳前
健康調査をわたし
ます。おうちの人が
記入し判子をおし
て7日までに、提出
をお願いします。



がつついたち 6月1日は4・5年生が

きゅうきゅうこうしゅう う 救急講習を受けます

時間は、14時からです。

たおれている人を見かけたら...

AEDの使い方は...

海南消防署東出張所から講師の先生を
迎えて、学習します。場所は、体育館です。

おうちの方も、都合の
つく方は、出席くださ
いますよう、お願いいたし
ます。

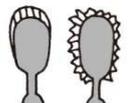


一生懸命みがいているのに、なんか損!

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい? 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。



おうちの方へ

5月23日には、歯を染め出して歯みがきを指導してもらいました。タオルや容器の準備ありがとうございました。歯ブラシの点検をしましたところ、毛先が少しひろがっている子どもさんも見られましたので、また、おうちでもチェックをお願いします。

