

ほけんだより

平成27年9月15日
船木小 保健室

あさばん 朝晩はずいぶんと涼しくなってきましたね。

がっきが はじ 2学期が始まってすぐは、ケガでの 来室が多かった 保健室ですが、最近では「お腹が痛い
です。」「しんどいです。」など 体調を 崩して 来室する 児童が増えてきています。

にっちゅう かぜが 吹くと「寒いよ～」と 声が 聞こえてきます。はおるもので 上手に 調節
して 元気に 過ごしましょう。



秋バテになっていませんか？

こんな症状の人は、秋バテかもしれません



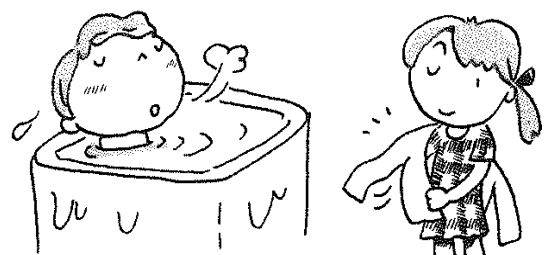
- ・なんとなくからだ重い
- ・だるくてやる気がおきない
- ・おなかの調子が悪い

原因はこんなこと

- ・夏の暑さでつかれがたまっている
- ・真夏日と冷えこむ日の気温差にからだがついていけない
- ・うす着でいたり、冷たいものを食べすぎたり、夏の生活習慣がつづいている

秋バテからの回復には…

- ・重ね着で、じょうずに温度調節をしよう
- ・きちんと3食、温かいものを食べよう
- ・シャワーですませず、ゆっくり湯ぶねにつかる



歯みがき教室

を行いました。

※使用するものを準備してくださりありがとうございました。



9月9日につばさ歯科の坂本先生と4名の歯科衛生士さんに来ていただいて歯みがき教室を行いました。坂本先生からも、11月の歯科検診で多くの児童に歯みがき名人になってもらいたいと話されていました。

どうしてむし歯になるの？

むし歯は、糖分・口の中の菌・時間の条件が重なりあったとき、むし歯になります。

むし歯予防3つのポイント

1. 歯みがき

やっぱり1番は歯みがきです。菌のエサになる食べカスをしっかり取り除こう！

2. 甘いものをひかえる（だらだら食べない）

菌は甘いものが大好き。食べてもいいけどだらだらと食べ続けるのはやめよう。歯みがきができないときは、しっかりとぐちゅぐちゅがいをしよう。

3. 歯を強くする（フッ素をぬる）

歯科を受診して、フッ素を塗ってむし歯になりにくくしてもらう方法もあります。



歯みがきの4つの約束

お家でできているか確認してみてください。

① 順番を決めよう。

上の歯の①→②→③

下の歯の①→②→③

② 1ヶ所10回。

③ やさしくみがこう。

えんぴつ持ちでゆらゆらと。
力をいれないようにね。

④ つるつる確認。

舌で歯がつるつるになったか、なめて確認してみよう。

