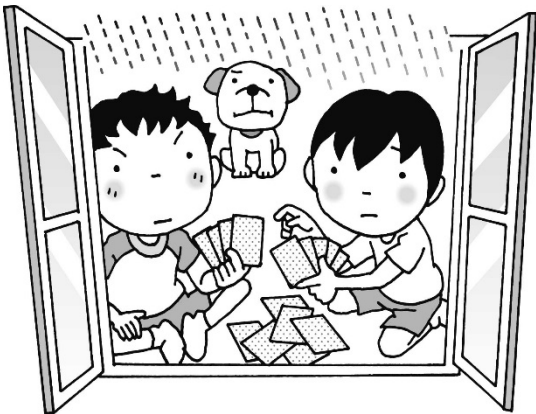


ほけんだよりが



平成29年6月6日 海田南小学校 保健室



5月27日、気持ち良く晴れた天気の中、無事に運動会が行われました。「力を合わせてチャレンジ!～全力を出しきって」をスローガンとして、みんなと協力し、誰もが全力を出しきったすばらしい運動会でした。競技や演技、応援も係の仕事もやりきっている姿に、とても感動しました。

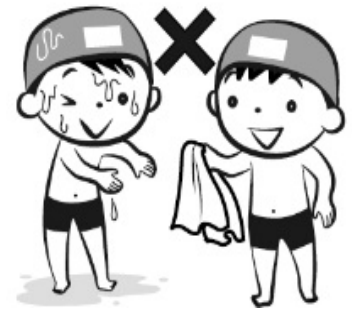
これから、学習、そして新体力テスト、水泳指導と充実した日が続きます。季節は梅雨へとうつつていきますが、生活リズムを整えて、何事にも全力でがんばることのできる体を作りましょう。

「咽頭結膜熱警報」が発令されました!

もうすぐ、水泳学習が始まります。この時期に注意してほしい病気として、「咽頭結膜熱(プール熱)」があります。アデノウイルスによっておこり、高い熱が出たり、のどが痛くなったり、目が赤くなったりします。

とても感染力が強く、ウイルスが含まれた患者の咳やくしゃみを吸いこんだり、ウイルスがついた手やタオルなどを通して感染します。

プールから出たらシャワーを浴び、タオルの貸し借りはやめましょう。また、日ごろから手洗い・うがいをしっかり続けましょう。



雨の日は要注意!



歩きにくい

ぬれてすべいやすくなる

見えにくい

強い雨の中、
かさをさしていると...



聞こえにくい

自転車や車が近づいても
気づかないかも?!

きれいに、大切に！

歯と口は“体の入り口”

食べたあとの歯みがき、むし歯・歯周病予防・・・「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの？」というそばくな疑問。あなたなら、どう答えますか？



歯と口は、私たちは食べものをとるための、言わば

“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまう。

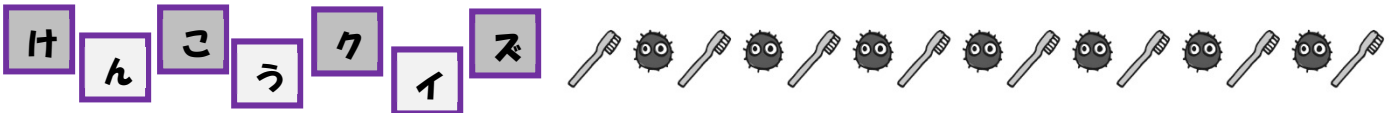
『歯みがきはめんどくさい』『もっと甘いものが食べたい』・・・そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、がんばってほしいと思います。

歯に必要な栄養素

◆カルシウム：乳製品や小魚などに多く含まれており、歯を形作るのに欠かせない栄養素です。

◆たんぱく質：肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれ、歯の土台である歯肉（歯ぐき）を作ります。

◆ビタミンA、C、D：歯や歯肉を健康に保つのに大切なものです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンDはキノコなどに含まれています。

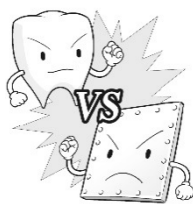


Q1

人間の歯は鉄よりもかたい？

① はい

② いいえ



Q2

力いっぱいみがいたほうがいい？

① はい

② いいえ



答え

Q1…①：ひっかき傷などに対する強さで、ダイヤモンドを10とすると、人間の歯（エナメル質）は7、鉄は4になります。歯は人間の体の中で一番かたいのですが、むし歯の細菌による酸にとっても弱いので大切にしたいですね。

Q2…②：力いっぱいみがくと、歯の表面や歯肉を傷つけてしまうことがあります。あまり力を入れず、1本ずついいねいにみがくようにしましょう。

～前回の歯科検診（5月18日）で

学校歯科医の平田先生より～
はみがきをもう少しがんばりましょう。

歯石（歯垢が硬くなったもの）が着いている児童も多くいたので、早めに病院に行って取ってもらいましょう。

