

# ほけんだより

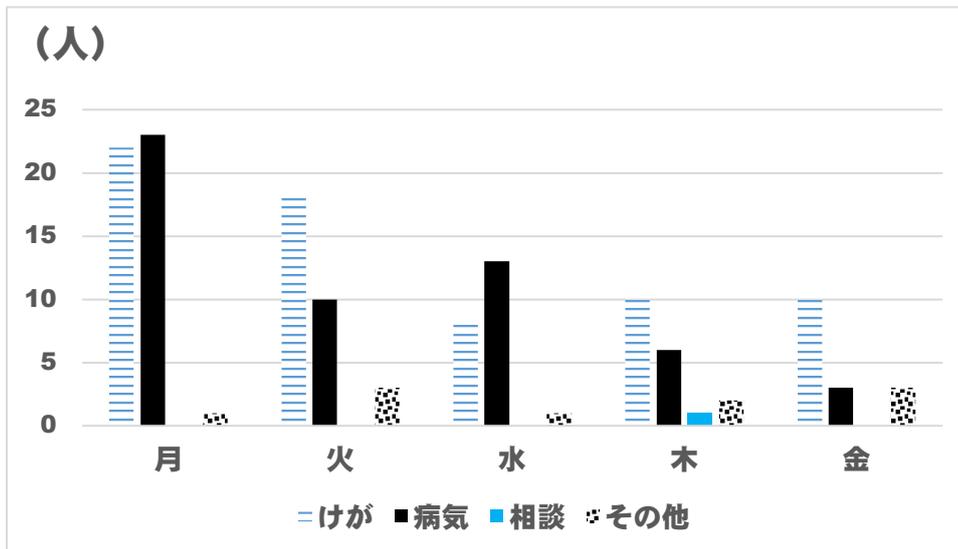


中原小学校  
令和5年6月  
〈2号〉  
保健室

新学期が始まって2ヶ月半がたちました。新しい学校生活に慣れてきましたね。しかし、この4月から、保健室、教室の様子を見て、気になる点があったのでみなさんにも考えてほしいと思います。



## ① 保健室に来た人について



上のグラフは、曜日ごとに保健室に来た人数を示したものの(5月中)です。グラフを見ると、月曜日に病気で保健室に来る人が多いことが分かります。月曜日に保健室に来た人に聞いてみると「頭が痛い・だるい・お腹が痛い」の順に多かったです。また、このように体調が悪い人に、生活リズムを聞くと、「夜10時以降にねた」「朝ごはんを食べてきていない」「トイレをしてきていない」「土日にいっぱい遊んで(運動して)つかれた」という人がほとんどでした。

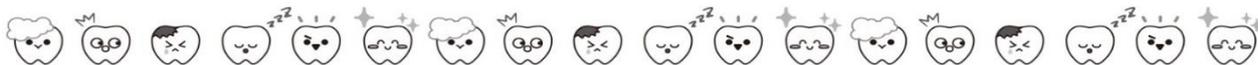
月曜日から元気にスタートを切るために、土日の過ごし方、普段の生活リズムなどについてどうしたらよいのか考え、自分は自分で体を守りましょう。



## ② ① からの清潔について



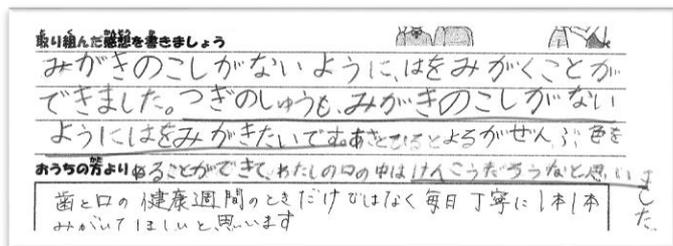
保健室や教室で話をしたときに、つめがのびている人、かみの毛を結んでない人、ティッシュやハンカチを持ってきていない人がよくいます。つめやかみの毛がのびっぱなしだと、けがや体調不良の原因になります。汗をかきやすいこの梅雨の季節は、とくに清潔にして病気から、からだを守りましょう。



## ③ 歯の健康週間について



6月から「親子歯みがきカレンダー」に全校児童のみなさんが取り組みました。



取り組んだ感想を紹介します。

「これからもきれいな歯をめざして、ていねいにみがきます。」「おうちの人にみてもらって、みがき残しが多いことに気づいた。」と書いてくれた人が多かったです。

また、保護者の方からも、「みがき残しが多いので、今後もチェックしていきたいと思ひます。」「親子で一緒に歯みがきのできたので子どももいつもより時間をかけてみがきました。」とコメントをしてくださった方が多かったです。

親子で取り組むと、いつもみがき残しているところや、むし歯になりそうな歯などを発見でき、家族での会話も増えます。今後も、ぜひ親子で歯みがきに取り組んでください。



すべての学級で歯の保健指導をしました。歯みがきの基本を習ひ、みんな少しずつ歯のみがき方が上手になってきているところです。

### 【歯みがきの3つの基本】

① 歯にピタッとあてる

② やさしい力のみがく

③ 小さくうごかす

