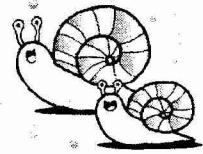


# 保健だより6月号

仙台市立中野栄小学校 2016. 5. 31



気温の差が大きい天候が続いています。体調を崩している児童も増えてきています。また、気温が急に上がった日は、熱中症に注意が必要です。睡眠不足などで体調が悪いと熱中症にかかりやすくなります。気温にあった服装をして、規則正しい生活をし、十分な睡眠をとって体を休ませてください。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

## 6月4日から10日は歯の衛生週間です。

### 歯科講話を行います。



日時：6月1日（水）1校時

場所：体育館

講師：歯科校医：田村 隆先生

対象：1～3年生

準備物：2年生（歯ブラシ・コップ・手鏡）

日時：6月2日（木）1校時

場所：体育館

講師：歯科校医：岩谷 眞一先生

対象：4～6年生

## 歯の染め出しをしてみよう！

全学年、ご家庭で歯の染め出しをお願いいたします。1～3年生は6月1日、4～6年生は6月2日に、歯垢染め出し剤（錠剤）とチェックシートをお配りします。歯みがきの後に、歯垢染め出し剤を使うと歯垢が赤く染め出され、自分の磨き残しがよくわかります。しかし、アレルギーなどで歯垢染め出し剤の使用を控えたい場合は、使用しないでください。染め出し剤の成分は右記の通りです。ご確認ください。

歯垢染め出し剤を使用できない場合は、指で触ってぬるぬるした箇所がみがきのこしになっていますので、その箇所をチェックシートにご記入ください。

チェックシートの提出日は6月10日です。ご協力よろしくお願いいたします。

### <歯垢染め出し剤> サンスターカラーテスター

賦形剤：乳糖

結合剤：結晶セルロース

着色剤：食用赤色104号

滑沢剤：タルク

ステアリン酸マグネシウム

香味剤：香料（オレンジ由来）

サッカリンナトリウム

その他：プロピレングリコール



みがき残しになりやすいところはどこでしょうか？

また、なぜみがき残しになりやすいのか考えてみましょう。

## みがき残しが多いところとその理由

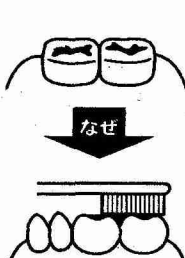
歯と歯の間



歯と歯肉の  
さかい目



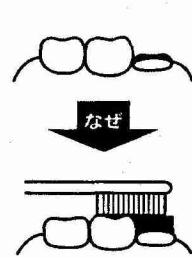
奥歯のかみ合わせ



でこぼこして  
いるところ



せの低い歯



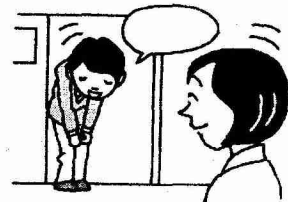
## ほけんしつ 保健室ではこんなことをしています！

- 学校でけがをしたとき、体調が悪いときの手当てをします。
- 1年間みんなの成長を調べます。
- 体のことや健康について勉強できます。
- 悩み事などの相談を受けます。



## ほけんしつ 保健室のルール！

- 担任の先生に伝えてからきましょう。(緊急の場合は別です)
- いつ・どこで・どこを・どうしたか・どんななのか話しましょう。
- 保健室にあるものは勝手にさわらないようにしましょう。
- 保健室の中ではしずかにします。ベッドで寝ている人がいます。
- 手当てしてもらったことは、お家の人に必ず伝えましょう。
- 入るとき・出るときは、きちんとあいさつをします。



## ほけんしつ く まえ 保健室に来る前に

- 自分でできる手当ては自分でします。
- ★転んだときは、水道の水で傷口についた砂を洗ってきます。
- ★ぶつけたときは、水道の水で冷やしてきます。
- ★はなちが出たときは、自分で鼻を押さえてきます。



## 健康診断の結果について

健康診断の結果、早く治療を受けてほしいお子さんや、専門の先生に詳しく診てもらいたいお子さんには、お便りを配付いたします。お便りが届いた場合は、なるべく早めに受診されるようお願いいたします。また、その他の結果については、健康診断のすべての日程が終了した後、「健康手帳」にてお知らせいたします。

