

ほけんだより



ダンス練習ファイト!

令和4年6月1日 No.5

耳鼻科検診 (6月2日 5時間目/全学年)

耳や鼻、のどの異常がないか診てもらいます。前日までに、耳掃除をしておきましょう。当日は、検診の30分ほど前からは鼻をかまないようにしましょう。



耳の中を診てもらいますので、髪の毛が耳にかからないようにしておいてください。耳にかけていても、マスクの取り外しの際に結局髪の毛がたれてきてしまうことがあります。そうならないように、ゴムでくるむ、ピンでとめておくなどしておいてもらえると、とても検診がスムーズにすすみます。よろしくお願いします。

眼科検診 (6月16日 5時間目/全学年)

目の異常がないか、眼鏡が合っているかなどを診てもらいます。眼鏡を持っている人は忘れず持ってきてください。眼鏡をかけたままで検診を受けます。コンタクトをしている人は、コンタクトをしたまま検診を受けます。



「手洗い・マスク・換気・三密を避ける」 を続けていきましょう。

まだ感染症対策が必要な日々が続いています。基本的な対策を続けていきましょう。特に手洗いは最も基本的で効果的な予防対策と言われています。体育祭の練習で汚れる機会も増えるかと思えます。こまめな石けんでの手洗いを心がけましょう。各階の石けんは生活保健委員さんが補充してくれています。2階は二学年が使うので特に減るスピードが早いです。もしも足りなくなっていたら教えてください。

健康観察カードも毎日の提出にご協力いただきありがとうございます。土日も記入欄がありますので体調の記入をお願いいたします。



体育祭の練習も大詰め、暑くなっているのに汗もいっぱいかいていますね。汗拭き用にハンカチとは別にタオルがあってもいいかもしれません。

また、爪が伸びている人をよく見かけます。他の人に当たったらケガにつながることもありますし、自分自身も爪が折れたり、爪の間に汚れが溜まったりする原因にもなりますので、短く切りそろえておくようにしましょう。

その他、右側には清潔のポイントが載っています。友達のハンカチを借りるのもアウトですよ。毎日自分のものを持ってきてくださいね。

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。



Q 清潔のポイントは何？



手を洗おう



つめを切ろう



歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・ティッシュを持とう

いろいろな気持ちを大切にできたらいいですね

とある放課後の会話 《けんかではありませんので、ご安心を♪》

(Bさんを見ながら) Aさん:「あれ?Bさん怒ってる?」

Bさん:「・・・」

Cさん:「いや、この表情は怒ってるんじゃなくて、イラついとる顔じゃ」



「怒っている」と「イライラしている」似ているようで違います。その微妙な差を感じながら会話が進んでいく様子に、たまたま居合わせた私は『そうそう、確かに違うよね!』と思わず共感してしまいました。喜怒哀楽とは言っても、人間の感情はもっと複雑に分かれているものですよ。

コミュニケーションは、相手の表情やしぐさなどから気持ちを感じ取ったりする繊細なアンテナが必要であることを改めて感じた会話でした。

人の気持ち同様に、自分の気持ちにも色々な種類がありますよね。

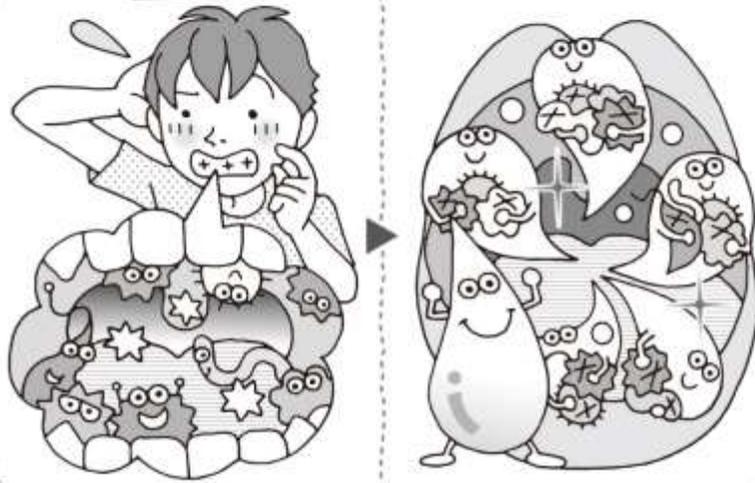
何か心が動く出来事があったときには、自分の心の中にどんな気持ちがあったか探してみましょ。きっと色々な気持ちが混ざっていることに気づくのではないのでしょうか。新しい発見があったら、ぜひ教えてください。

歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。5月11日に行った歯科検診の結果、歯垢や歯石がみついていますとお知らせをした人もありました。歯垢は正しいブラッシングを続けることで防げますが、歯石の除去には歯医者さんの力が必要です。下の記事には分かりやすく解説がしてありますので、目を通してみてください。そして、治療が必要だった人は、早目の治療を！今ある歯を大切にしましょう。

細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

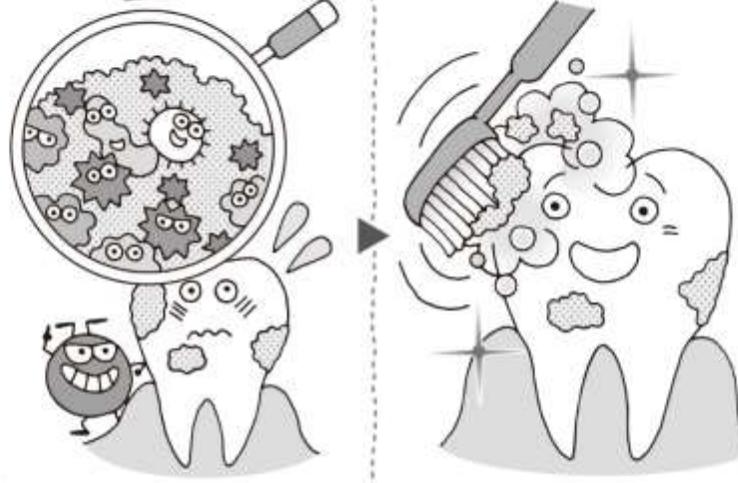
◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

歯垢 vs 歯みがき

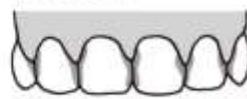


だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

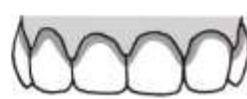
歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

◆歯みがきのポイント！

歯と歯の間



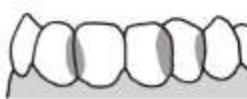
歯と歯ぐきの境目



奥歯の溝

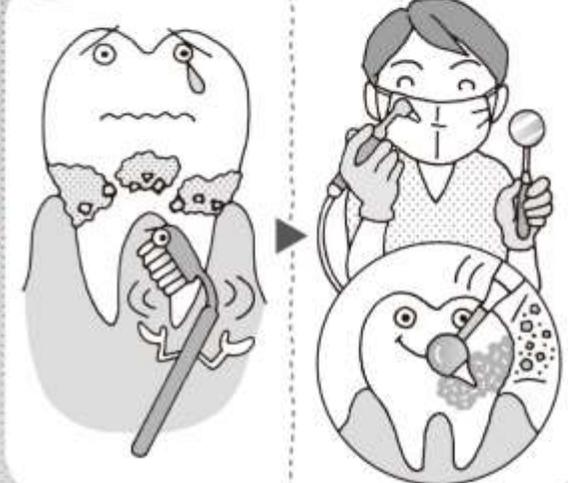


歯が重なったところ



- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう