

6月 ほけんだより

平成30年6月20日 大草小学校 保健室
ほけんだより6月号 NO.7 文責：川上美由紀
6月の保健目標「歯を大切にしよう」

6月も半ばにさしかかりました。お天気は意外と？雨が少ないですが、日差しが強くなってきましたね。熱中症にならないよう、外に出るときは、ぼうし・水筒をもっていきましょう。
そして、朝ごはんをしっかり食べてきましょうね。

☆お口の健康カルテについて

6月の保健目標「歯を大切にしよう」にちなみ、昨年に引き続きお口の健康カルテを使用して保健指導を今週から行っています。歯科検診の振り返りとはみがきの習慣等について、一人一人に話をしていく予定です。保護者の方にもコメントをいただきたいと考えていますので、ご協力よろしくお願ひいたします。



未来の自分のために
めざせ8020

歯を残したいのはどうして？

80歳になっても自分の歯が20本以上あるのが8020。歯が20本以上あれば、よく噛める！つまり、いつまでも自分の好きなものを楽しく食べられるのです。

平成28年度の厚生労働省の調査では、8020達成者は51.2%（75歳以上、85歳未満の数値から推計）。なんと2人に1人は達成できています。みなさんもこの波に乗れますように。そのためには、今日から「毎日のていねいなケア」をがんばりましょう。

☆水泳指導(プール)が始まります！！



つめは短く切ろう！
耳そうじをしておこう！



準備運動はしっかりしておこう！



人のタオルは使わないようにしましょう！



具合が悪いときには、すぐに先生に言おう！

おうちの方へ

水泳指導中は、体温、睡眠、朝食、下痢、感染症等の健康観察をよろしくお願ひします。

気をつけておきたい感染症

アタマジラミにご注意を△

アタマジラミとは、頭部(かみのけ)などに寄生する虫で、頭部にはげしい痛みがあります。またかきむしることで、細菌感染のおそれもあります。※昔の病気と思われがちですが、最近でも感染する人は多くいるので注意が必要です！

※プール前に家でも頭髪の確認をお願いします！



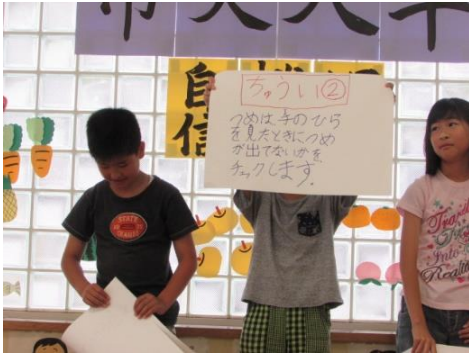
〈見つけ方〉

感染した頭部には、成虫、幼虫、卵が存在しています。成虫は動きがはやく見つけにくく、卵の方が見つけやすいです。卵は薄茶色で、細長い卵形をしています。

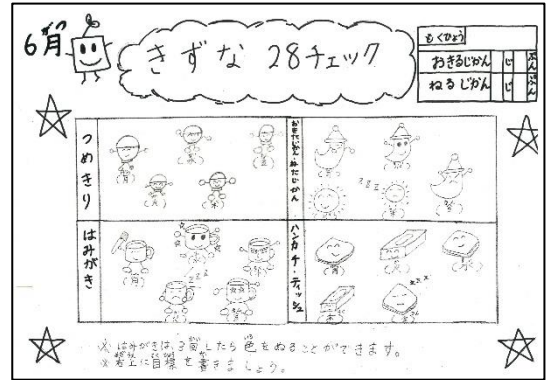
☆「きずな28チェック」プロジェクト始動！

健康委員会の子どもたちが、大草小のみんなが健康になるにはどうしたらいいか考え、6月から、生活チェック表を全校で実施することになりました。
毎月第1週目の1週間続けて行います。

たくさん色をぬれた人には、健康委員会から何かあるかも？！
 6月の集計はこれから行います。どんな結果になるのか楽しみです^^



給食時間に、チェック表の説明をします。



☆ブラッシング指導もがんばりました！

今年、健康委員会はブラッシング指導にも挑戦しました！はじめは、どんな風に説明したらいいかわからず、言葉が出なかったり、表情も硬かったりしたのですが、回を重ねるごとにどんどん上達！！笑顔で楽しんでできていたようです。子どもたち自身が指導することで意識も上がっていくのかな？と期待を膨らませているところです。

健康委員会のみなさん、お疲れさまでした！そして、しっかりと指導に耳を傾けてくれた大草小のみなさんありがとうございました。



毛先をこまかく使って、ていねいにみがきましょう！



しっかりみがけているかな・・・？



☆ 保 健 ト ピ ッ ク ス ☆

スマートフォンなどのゲームのやり過ぎで日常生活に支障をきたすゲーム依存症が「ゲーム障害」として世界保健機関（WHO）により、国際的に疾患として認められました。

○ゲームをする時間などを自分でコントロールできない

○ゲーム以外の出来事や関心事の優先度が低くなる

○日常生活に支障をきたしてもゲームを優先する



の3つの項目が12か月以上続くと「ゲーム障害」と言われるそうです。ゲームもアルコール依存症などと同様に精神疾患の一種とされました。みなさん、おうちでルールを決めてゲームをしていますか？もう一度おうちの中で話し合い、ゲームとの付き合い方を考えてみましょうね。