

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校  
 仙台市坪沼幼児学園  
 第 3 号  
 平成 25 年 6 月 3 日



～ 6 月の保健目標 ～

★歯を大切にしよう

★梅雨時の健康に注意しよう

## 疲れが出ていませんか？



5月は、畑づくりと苗植え、田植え…そして学区民体育祭と行事が盛りだくさんの一ヶ月でした。そんな中でも子ども達は、この2か月児童は全員欠席なし！！園児も元気いっぱい過ごしています。

6月は、幼児学園では「水遊び」が始まったり、小学校では野外活動が控えていたりしますので体調を万全にして学校生活を楽しんでほしいと思います。ご家庭においてもお子さんの体調管理にご留意ください。

## 《 6 月の保健行事予定 》

月	日	時間	検 診 項 目
6	6日(木)	8:45～	(幼・小) 歯科検診 ※歯科校医による歯みがき指導を行います。 「タオル1枚」持ってきてください。

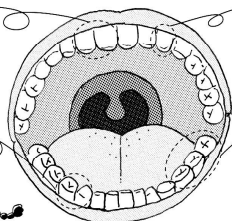
- 発育測定および健康診断の結果は、7月上旬までに『健康手帳』にてお知らせします。
- 歯科検診の結果は、むし歯や歯ぐき、その他の異常の有無にかかわらず全員に配布します。  
 検診結果をご確認いただき、むし歯および異常がない場合は歯科受診をする必要はありません。

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！！

歯の役めを知ろう！



切歯…いちばん前にあり、食べ物を口の中に運ぶ役めをしています。  
 小臼歯…食べ物を噛み砕いたり、すりつぶしたりするときに使います。



犬歯…大きくとがっています。動物では獲物を捕まえるときに使います。  
 大臼歯…大きな歯で、食べ物を噛み砕くのに都合がよい歯です。



動物には、一生に1回しか歯が生えないもの（一生歯性）、一生に一度歯が生え替わるもの（二生歯性）、何度も生え替わるもの（多生歯性）があります。

- 一生歯性…ネズミなど
- 二生歯性…ヒト、イヌなど
- 多生歯性…サメ、は虫類など



## これであなたも歯みがきの達人に！！

持ち方は？

達人は鉛筆をにぎるように持つことも。力が入りすぎない持ち方を工夫しよう。

歯ブラシの動かし方は？

達人は小さく細かく動かします。

奥歯のみがき方は？

達人は2〜3本をいっぺんにみがきません。1本1本ていねいにみがきます。

前歯の裏側のみがき方は？

達人はタテに歯ブラシを使います。



よくかむと  
 こんないいこと！

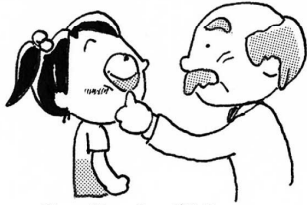


食べ物をよくかんで食べると、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。歯ぐきもじょうぶになります。また、脳の血のめぐりが増え、脳細胞の発達により効果があると考えられています。

# プールがはじまります！

プールに入る前に注意すること

プールでうつりやすい病気



耳・鼻・目の病気が  
ある人は治療しておく



つめを切っておく、  
耳そじをする、  
前の日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える



## ■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

## ■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。



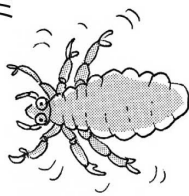
## ■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。  
▷予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。

## ●●●●●●●●●● アタマジラミって、何！？ ●●●●●●●●●●

アタマジラミとは…

かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



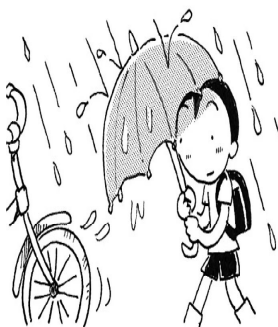
見つけ方は…  
かみの毛に産みつけられている卵を探します。長い円のような形をしています。



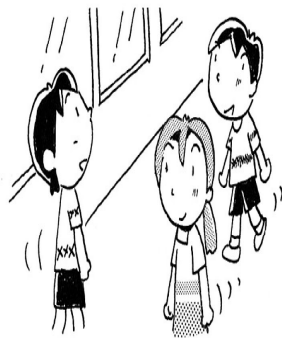
気をつけよう！  
からだを寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人とつしょに使うとうつることがあります。



## つゆきせつ 梅雨の季節、こんなふうにごそそう！



くるま じてんしゃ ちゆうい  
車や自転車に注意



ある  
ろうかはゆつくり歩く



は ひ あそ  
晴れの日めいっぱい遊ぶ



せいけつ たち  
からだを清潔に保つ