

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
石仏小学校 保健室
(No. 5)



学校で安全に過ごすために

学校での 予防できるケガを へらそう!

～ 自分の安全は みんなの安全 ～

2学期がスタートしました! 学校が始まってうれしい人、まだまだ夏休みがよかったなあと、それぞれだと思えます。せっかくなら楽しくすごせるように、まずは友だちとお話したり、外で一緒にあそんだりしましょう! また、先生にも夏の思い出話を聞かせてくださいね。

「あわてる」「急ぐ」はケガの原因に



2学期の身体測定をします



- 3日(火) 2・5年生
- 4日(水) 4年生
- 5日(木) 1・3・6年生

身体測定は体操服でします。
体操服を忘れずに持ってきてください。
保健指導では「ケガの防止」をお話します。

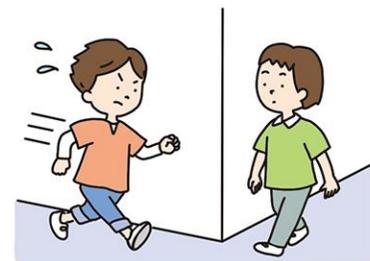
階段

階段を上ったり下ったりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもよいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



歯科衛生士による歯科指導があります

9月12日(木) 1・3年生に歯科衛生士による歯科指導を行います。2・4・5・6年生も右のイラストを見て、歯のみがき方をおさらいしましょう。

歯を大切にするとき、気を付けることは、虫歯だけではありません。「歯肉炎」という病気もあります。「歯肉炎」は歯ぐきをはれて血がでたり、痛みがで



たりする病気です。これも毎日のていねいな歯みがきで予防できるので、自分でみがいたあとは、仕上げみがきをしてもらうととってもいいですね。

歯のみがき方

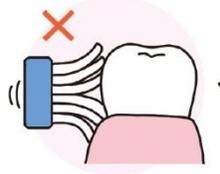
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう

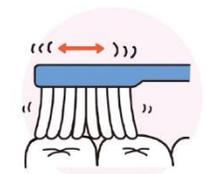


力を入れすぎない
ようにしましょう

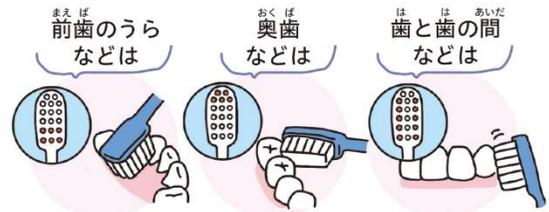


「はかり」で確かめてみよう

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です! 子ども用のかさでも、かさの先部分(特に目の周り)に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

