

ほけんだより 9月

小松島小学校 保健室 2018年9月7日 NO.5

夏休み明けの集会で、熱中症予防のお話をしました。今年は、とても暑い日が多く休み時間の外遊びができない日がありました。暑さで体調をくずさないように、「水分補給をする」、「汗をふき、着がえをする」、「規則正しい生活をする」ということを引き続き気をつけていきましょう。自分から進んで『早ね・早起き・朝ごはん』ができるようになりましょうね。

うんどうかい れんしゅう 運動会の練習はじまりました

つぎのものを準備しましょう

- ☆水筒・・・十分な量を必ず持って来る
- ☆帽子・・・外へ出る時はかぶる
- ☆タオル・・・ハンカチとは別に汗ふき用
- ☆着がえ・・・白のワンポイントTシャツ

学校には冷水機もありますが、運動会の練習中は、運動場や体育館に水筒を持って移動することもあるので、必ず水筒を持って来てください。汗ふきタオルは、毎日洗濯したものを持って来ましょう。たくさん汗をかいた時は、着がえてスッキリしましょう。週末には、帽子の洗濯も忘れずに！



運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

- くつひもはほどけていませんか？ ちぎれそうになっていませんか？
- つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？ きつくないですか？
- くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？
- くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！



とても大事なくつの役割

くつ箱にくつを入れたとき、自分のくつをよく観察してみましょう。かかとの部分がすりへってかたむいていたり、はき口がつぶれていたり（かかとをふんで）しませんか。サイズの合っていないくつをはくと足がとでもつかれます。つま先に余裕のないくつは、足が圧迫されて変形するおそれもあります。逆に大きすぎると、ぬげないようにするために、無意識に足の指に余分な力が入ってしまいます。足がきちんと固定されないと、足の関節に負担もかかりますし、ねんざなどのケガもしやすくなります。

成長期の小学生のみなさんが元気に過ごすためには、「足の健康＝自分に合ったくつ」がとても大切です。運動会で活躍するのも自分に合ったくつをきちんとはくことからですね。

9月の歯の目標「歯のやくわり・名前を知ろう」



夏休み中もたくさんの方が歯科へ行ってくれました。むし歯がなくても、歯科へ行って定期健診をしたり、フッ素をぬったり、みがき方を教えてもらったりした人もいます。すばらしいですね！ぜひ、続けていきましょう。

むし歯があつて歯科へ行つてほしい人のうち、行った人の割合は、今のところ43.8%です。歯科でみてほしい人のうちの半分以上の人は、まだ行っていないようです。むし歯やむし歯になりかけの歯は、早めに歯科でみてもらうとともに、毎日の歯みがきもていねいに、食べたらすぐにみがくようにしましょう。

歯のやくわり



食べ物をかむ

歯の1番の役割です。よくかんで食べ物の栄養をしっかりと取って、体を健康にたもちます。脳の働きもよくなって記憶力もアップします。よくかむことで、だ液がたくさん出て、むし歯予防、食べ物のおいしさもしっかり味わうことができます。

発音を助ける

歯があるおかげで、顔の形が整い笑顔も素敵になります。歯は、くちびるや舌と同じように発音を助けます。（歯がないとうまくしゃべることができません）

力をはっきする

スポーツなどで、奥歯をしっかりとかんで、力をはっきすることができます。