

令和7年

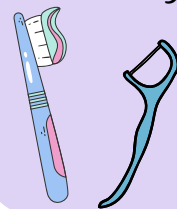
6

6月9日発行

ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室

今月の快適グッズ



THIS
MONTH'S
GOAL

歯を大切にする

5月26日(月)～6月6日(金)の期間、歯みがき習慣を見直すため、「はみがきカード」に取り組みました。歌に合わせて歯をみがくこと、鏡を見ながら細かく歯ブラシを動かすことが目標です。

「家でも動画見た!」「歌に合わせてやるのはいや」と反応は様々でしたが、カードに取り組みと以前よりも歯みがきの時間が2分ほど長くなりました。

毎日行う歯みがきの正しい方法を身につけるため、ご家庭でも一緒に歯みがきをしてください。



子どもたちがみていた動画はこちらから

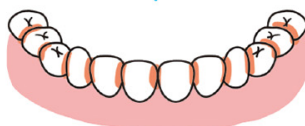
←歯みがき動画を見ながら歯みがきをする様子

みがきのこし が起りやすい場所

歯の高さが違うところ



歯と歯の間



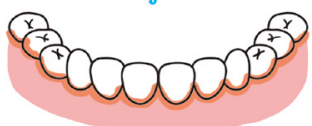
歯のうら側



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



おし歯、歯肉炎を予防するために、歯ブラシを立てたり、逆さに使って、丁寧にみがきましょう。

就寝中の口の中は 特に注意!

唾液には自浄作用がありますが、就寝中は口の中の唾液分泌が減ります。夜の歯みがきは念入りに行いましょう。



今月の保健行事



11日 整形外科検診
12日 健康講話

5月のふりかえり

小学生

「生命の安全教育」を行いました

「生命の安全教育」とは、生命を大切に
する考えや、自分や相手、一人一人を大切に
する態度を身につけることを目指します。

はじめに、全体でプライベートゾーンの正
しい認識を確認した後、低学年と高学年に分
かれて、自分と相手の体と心を大切にするた
めに、どうすればよいかを考えました。



いいタッチ、いやなタッチについて
説明するカード

中学生

「SOSの出し方に関する教育」を行いました

「SOSの出し方に関する教育」とは、生徒
が、自分や友達の不安や悩みに早期に気づき、
SOSを出す力を一層高めることを目指します。

適度なストレスは自分自身の成長につながる
こともありますが、過度なストレスは心を追い
詰めることがあります。全員で共有していたス
トレスへの対処法を実践していきましょう。



水泳学習が始まります

前日は早めに寝る

寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性
があります。前日は遅くても22時には布団に入りましょう。

手と足の爪は切っておく

爪が長いと、泳いでいる時に自分や友達の体を傷つけてしま
うかもしれません。けがをしない、させないためにも爪は短く
切っておきましょう。

朝は健康観察をする

頭痛、腹痛、発熱など、具合が悪いところがないか、自分の
体調を確認しましょう。

朝ご飯をきちんと食べる

お腹がすいた状態だと、力が出ません。具合が悪くなる可能
性もあるので、朝ご飯は食べて水泳学習に臨みましょう。

準備運動をしっかりやる

全身の筋肉をほぐし、水の中でも体がよく動くようにしまし
よう。

来週から、水泳学習が始まります。楽しい時間になるよう
に、上記のことを守りましょう。また、先生の話をよく聞き、
安全で充実した水泳学習にしましょう。

