

ほけんだより



南が丘小学校保健室 H30. 12. 19

いよいよ冬休みが始まります。何となくほっとしますね。長い2学期、がんばった自分をほめてあげましょう。

先週から、南が丘小でもインフルエンザや胃腸かぜにかかる人が出ています。くれぐれも手洗い・うがいを忘れずに！

クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、勉強をがんばる人も、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをくずさず、体調に気をつけてすごしましょう。

年末年始に気を配るための10の約束

- 1 朝は__時に起きます
- 2 夜は__時に寝ます
- 3 食べた後は歯みがきをします
- 4 おやつは時間を決めて食べます
- 5 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
- 6 ゲームやテレビは__時間まで
- 7 外で元気に遊びます
- 8 おうちの人のお手伝いをします
- 9 決まりを守ります
(※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
- 10 危ない場所には近づきません
新年に元気な顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています！

年末年始

急な病気で
あわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る…。という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくで安心です。

小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうがいいのかどうか…」と迷ったときの電話相談窓口があります。

小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。



◎三重県救急医療情報センター

(コールセンター)

病気やけががどうしても医療機関を受診したい！でも、受診可能な医療機関がわからない！！ そんなときは、こちらに電話すると「今、診てもらえる医療機関」の案内を受けることができます。

059-229-1199

<第2回学校保健委員会の報告>

12月13日(木)、4年生の児童を対象に学校歯科医の鎌谷先生による講演会が行われました。鎌谷先生は、20年前から本校の学校歯科医をしてくださっています。

演題

「ティーンのティース」

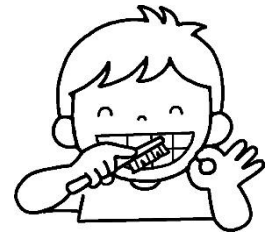
～もう生えかわらない永久歯～



むし歯になる原因やメカニズム、むし歯予防の仕方のほか、いろいろな動物の歯のしくみや生え変わりにについても詳しくわかりやすくお話いただきました。子どもたちは興味深くきいていて、講演後にはたくさん質問する姿も見られました。

～子どもたちの感想～

- ・歯は、食事のたびにとけたり、固まったりをくり返しているということを初めて知って、とてもおどろきました。
- ・むし歯予防のやり方が分かりました。寝る直前に食べるのがいけないと思いました。
- ・ぼくはむし歯になりやすいので、ちゃんともっと予防しなければならなかったと思いました。なぜかという、先生が、「子どもの時むし歯になる人は、大人になってからもなりやすい」と言っていたからです。
- ・だらだらとおやつやご飯を食べているとダメということを初めて聞いたので、これから時間を決めて、きちんと歯をみがいていきたいと思いました。
- ・むずかしい言葉もあったけど、先生が詳しく教えてくれてよかったです。
- ・絵も入っていたりしたので、分かりやすかったです。
- ・サメの歯は、むげんに生えかわるなんて初めて知りました。
- ・歯が大切ということをあらためて知りました。80才になっても、歯が20本あるようにしたいです。
- ・私は今も歯が抜けていて、自分は遅れているのかと思ったけど、一人一人ちがうと聞いて安心しました。
- ・よくかむと、だ液がいっぱい出てむし歯になりにくくなるから、今度からよくかむようにします。
- ・歯を大切にすることは、自分の将来にもつながることが分かりました。



生えたばかりの歯はとても弱いので、正しく守り、育てていかなければいけません。80歳過ぎまで自分の歯でおいしく食べることができるためには、「今！」が大事です。

むし歯予防の方法には、歯をみがいてむし歯菌をへらす、フッ素で歯を強くする、甘いものを少なくする、よくかむ、キシリトールをとる などたくさんあります。

一番大切なのは、**食べたい飲んだいする時間や回数を考えること**

(**だらだら食べないこと**)です。食べる機会の増える冬休みですが、ときどき、口の中やおなかを休める時間もとってくださいね。

・・・どうぞ、良い年をお迎えください。

