

ほけんだより7月

令和2年7月2日 白川郷学園 前期課程 NO.5

梅雨に入り、じめじめとした日が続きますね。どんどん気温が上がるこれからの季節、元気に過ごすためのおまじないは『早寝・早起き・朝ごはん』です。規則正しい生活で健康に過ごしましょう！

心電図検査 7月3日(金)9:00~

心電図検査って何？

検査するのは1・4・7年生

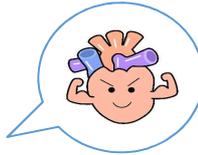
心臓の動きを電氣的な波形にして、元気に動いているか調べる検査です。

心臓はどこにあるの？



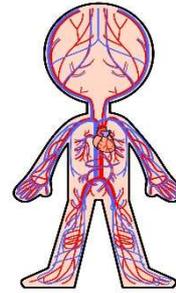
心臓は、みんなの胸の真ん中よりちょっと左にあります。

心臓の大きさは？



大きさは、にぎりこぶしくらいです。

心臓はなにをしているの？



体中に血液を送り出すために、毎日休まず動いています。

<心電図検査のうけかた>

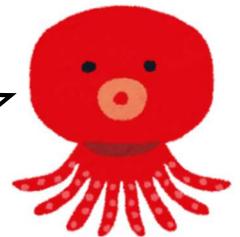
- ①服装は半そで半ズボン、はだしです。
- ②自分の名前を言い、台にねころがります。
- ③胸にシールのようなものをはります。
- ④手と足に大きな洗たくばさみのようなものをつけます。
- ⑤からだの力をぬいて、手と足を動かさないようにしましょう。



★おねがい★

検査前は、バタバタ走りまわらないように静かに過ごしましょう。

いたくないよ！
タコのように力をぬいてね



は たいせつ 歯を大切にしよう!

1 年生 歯の王様「6 さいきゅうし」のみがき方を勉強

しました。歯の染め出しをすると、給食後にきれいにみがいたつもりでも、汚れが残っていました。次の日には、「夜もきれいにみがけたよ!」「歯の王様、きれいにみがいたよ」と、きれいにみがいた歯を見せに来てくれる 1年生がたくさんいて、とても嬉しかったです。

じかんめ
6/25(木) 5時間目



じかんめ
6/26(金) 3時間目

4 年生 歯肉炎について勉強しました。歯みがきは、むし歯をよぼうするためだけではなく、歯肉炎を予防するためにも大切だということが分かりました!



じかんめ
6/26(金) 4時間目

5 年生 全国小学生歯みがき大会の DVD を観ながら楽しく勉強しました。デンタルフロスの使い方もバッチリです。

5年生の参加した全国歯みがき大会の情報は歯みがき大会の HP から確認できます。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

～おうちの方へ～

6月の保健目標「歯を大切にしよう」に合わせて、歯科指導を行っています。歯垢の染め出しをすると、きれいに歯みがきをしたつもりでも、歯垢が落とし切れていないことがよくわかりました。みがき残しなくみがけるように、今後も繰り返し歯科指導を行っていきたいと思います。ご家庭でも、お子さんの仕上げ磨きや、口の中を確認してみてください。

着替えについて

学校生活の中で服などが汚れてしまった場合には、保健室で着替え(ジャージ上下、靴下、下着、ハンカチなど)の貸し出しをおこなっています。返却の際はご家庭で洗濯をしていただき、返却していただきますようよろしくお願いいたします。

また、下着(パンツ)については、衛生面を考慮して共有を避けるため、学校で常備している新品の下着を着させています。そのため、できるだけ同じサイズのを購入していただき、新品のものをお返してください。もし、ご自宅に新品の下着がある場合は、それをお返しいただいても構いません。ご理解とご協力をお願いします。

