

# 6 ぽけんだより

西方小 保健室

だんだん暑い日が増えてきましたね。体育のあとなどに、汗をかいている人を多く見かけるようになってきました。しかし、梅雨の時期になると、また気温が下がり、肌寒い日が増えてきます。かぜを引かないように、自分で体調管理ができるようになるといいですね。

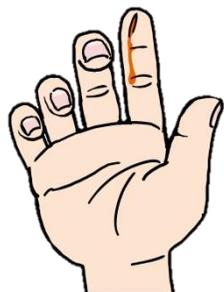
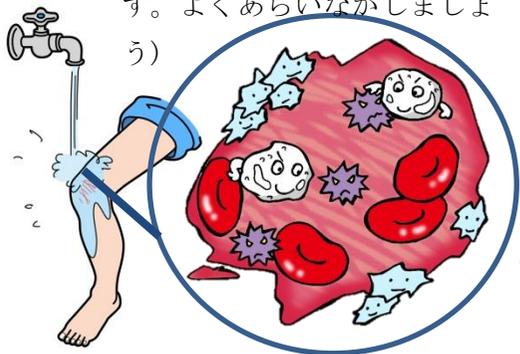


## みんなのやさしい～エピソード・・・でもちょっと待って！

ケガした人や、鼻血を出した友だちを保健室に連れてきてくれる友だちやお兄さん、お姉さん。西方小の思いやりのあるふだんの姿です。しかし、やさしさのあまりケガを洗ってあげようとする人がいます。「どこがいけないのですかー？」と声が聞こえてきそうですね。手当の基本を紹介します。

### 《手当の一例》

- ①ケガは自分で洗います。  
(砂にまじってばい菌がいます。よくあらいながしましょう)



- ②血が流れる時はたれないように自分のハンカチやティッシュでおさえて保健室に

- ③先生に言って消毒

他人の血はぜったいにさわらない！！

### どうしてかな？

血を介してうつる病気があるからです。エイズがその代表的な病気です。聞いたことがありますか？  
見た目では、病気をもっているかどうか分からないので、他人の血には触りません。特に自分の傷に他人の血がついてしまった時には、よく水洗いし

# プールに入るとき

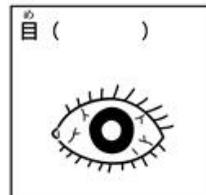
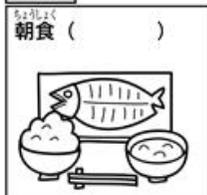


## プール前の健康チェック

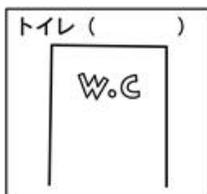
### 前日



### 当日



お家の人に見てもらおう



# よい姿勢を保っていますか？

先月おこなった健康診断の結果から、姿勢が悪い子が多く見られました。姿勢が悪いと体にいろいろな影響がありますが、今回は歯に関するものを紹介します

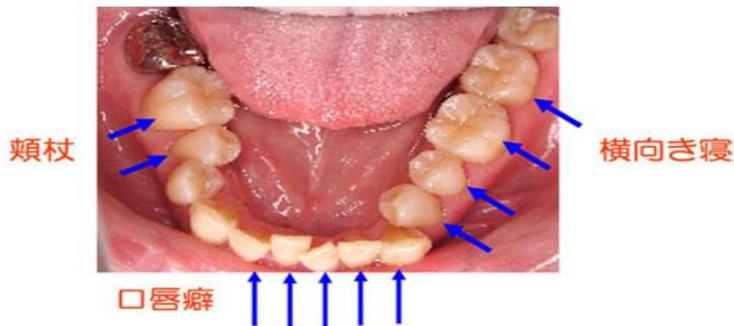
## 《歯に影響する悪い姿勢》

歯はずっと力をかけられ続けると少しずつ動きます。器具を使い、力をかけ続けることで、きれいな歯並びにすることを矯正と言い、歯医者さんで行われています。ふだん頬杖をついたり、うつぶせ寝だったり、片方で噛むことが習慣になっていると、矯正と同じようなことが起きて歯並びが片方だけずれてしまうことになり下のような姿勢がくせになっていませんか？



下の写真は、悪い姿勢やくせによって歯並びが崩れてしまった様子です。悪い歯並びになると、さらに噛み方にくせがつき、頭を傾ける姿勢になってしまったり、見た目でも口が曲がってしまうことがあります。口の中の少しのずれが、体のバランスを崩します《図1》。

《悪い姿勢で乱れた歯並び》



体のバランスを崩さないようにするために・・・、

- ①「頬杖」「うつぶせ寝」「片方で噛むくせ」「横向き寝」などくせがある人はやめるよう意識しましょう。
- ②「固い物をよく噛む」くせをつけよう  
よく噛むことによって、成長期のみなさんはアゴや歯並びを正しい場所にできることがあるそうです。
- ③正しい姿勢を意識しましょう。正しい姿勢は、多くのケガや病気を予防してくれます。

## 今月のけんこう3択クイズ

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p>【1】むし歯に<br/>なりやすい歯は？</p> <p>①前歯<br/>②奥歯<br/>③どちらも同じ</p> | <p>【2】世界で一番古い歯磨き粉と<br/>いわれているものは？</p> <p>①木の灰と土などを混ぜたもの<br/>②塩<br/>③砂</p> | <p>【3】思いどおりにならず、<br/>じれたい様子を<br/>歯に関する<br/>ことわざでいうと？</p> <p>①歯が立たない<br/>②歯ざしりをする<br/>③歯がゆい</p> |
|--|---|--|



健康がんばりカードよろしくお願ひします。

夏休みと冬休みに行く健康がんばりカードの目標を決めるアンケートを行っています。上級生は去年どの目標にしましたか。また、その目標にどれだけ近づけたでしょう。そして、今年も生活習慣をふり返り、直すべきことがあれば、お家の人の協力を得て積極的に直すよう取り組みましょう。

