

9月 ほけんだより

はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校
ほけんしつ

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中に、『おそね・おそおき』生活をしてきた人は、時差ボケのような状態ではぼーっとしてしまい、とても大変な1か月になります。夜は早めに寝て、たっぷりすいみんをとって、心やからだをしっかりと休めてあげてくださいね。



9月の保健目標

けがの予防をしよう

2学期はけががふえます。楽しい行事が、けがで参加できない！なんてことにならないために、けがをふせぐための行動を心がけましょう。たとえば・・・



前から誰かきたら？
前の子が急に止まったら？
うしろの子がつまづいたら？
すべてがけがにつながります。
ろうかは、歩きましょう。

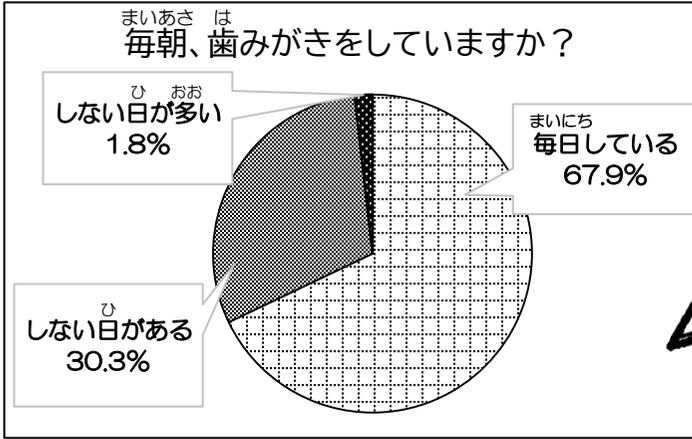
つまづいたり、転んだりしやすい階段。高いところから落ちると、命にかかわるけがになります。
ふざけたり、あそんだりしないようにしましょう。



おたがいに気付いていません。このまま歩いていくと、ぶつかってしまいますね。
頭や口、歯をぶつけてしまうと、歯が抜けたり、かけたり、出血したり…。意外と大きなけがにつながる場面です。**曲がり角は特に気をつけましょう。**

しんたいそくてい けんこうきょういく
2学期身体測定 & 健康教育があります！

がつ 5月に、アンケートを取ったところ…葉栗北小ではこんな結果になりました。



あさ は
 朝の歯みがきをしない日がある子が、3人に1人という結果です。みなさんはこれを見て、どう思いましたか？多い？少ない？ふつう？



おと いる 間の 口の 中は・・・
 ★だえきがでないため、かんそうする
 ↓
 口の 中の 細菌 が とても ふえる！！
 ↓
 むし 歯 が 増え やすい & 口臭 の 原因 にも なる？！

あさ は
朝の歯みがき・・・ぜひやってください！！

✦ は 歯 を み が く と イ イ コ ト が い っ ぱ い ！ ✦

しこう
 歯垢や
 た 食べカス が と れ て
 せいけつ に ！

きん
 ミュータンス菌をへらす！

ば ししゅうびょう
 むし歯や歯周病を
 ふせぐ！

このような内容のお話をしたいと思えます！おたのしみに♪