

ほけんだより 3月

H27.3.10
広島市立大林小学校保健室



冬休み明けから大流行したインフルエンザも、ようやくおさまってきたようです。今年度、大林小では、1月から3月現在までの間で、合わせて33人がインフルエンザA型にかかってしまいました。楽しみにしていた行事に出られなくなるなど、残念なこともありましたが、全員、元気に回復してくれて本当に良かったです。

「6年生を送る会」では、歌や踊り、合奏など、とても素敵な贈り物をする事ができましたね。お別れを考えるとさみしさでいっぱいですが、6年生と過ごせる、あとわずかな日々を大切にしましょう。卒業式・終業式は、全員、元気にそろってむかえたいですね。

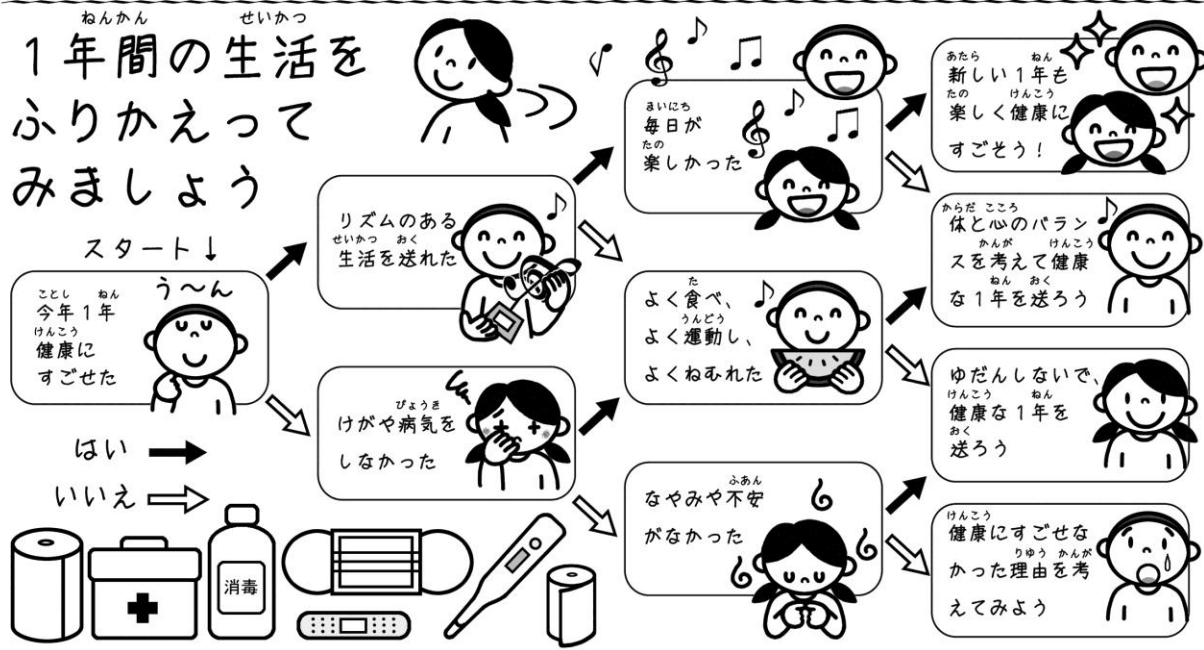
3月の保健目標

1年間の健康生活をふりかえろう！

- ☆早ね・早おきはできましたか？
- ☆歯みがきはいいにできましたか？
- ☆大きなけがや病気をはしませんでしたか？
- ☆毎日「うんち」は出ましたか？
- ☆すききらいなく何でも食べましたか？
- ☆外から帰ったら、うがい・手洗いをしましたか？
- ☆体をよく動かしてあそびましたか？

この時季は…

暖かかったり	寒かったり
気温の変化に注意しよう！	



ひと
けがをした人
705人

保健室を
利用した人は
全部で、
1231人でした

具合が悪くて来た人
404人

保健室の一年間

4/8~3/6

利用者が一番多かった月

その他(相談など)
122人

9月

けがの原因でいちばん多かったのは転倒(ころんだ)でした。

大林健康倶楽部(学校保健委員会)にて

「歯みがき指導」を受けました！

(2月19日 5・6年生)

講師：大林小学校 歯科校医 白川美穂子先生



大林健康倶楽部は、5・6年生児童全員、学校医の先生方、教職員が集まり、大林小学校の児童の健康について考える会です。毎回、「生活バッチリカード」の結果を振り返り、どうしたらより良い生活が送れるか、話し合いをして発表したり、学校医の先生方からアドバイスをいただいたりしています。今回は、「正しい歯みがきの方法」について、学校歯科医の白川先生に指導をしていただきました。一生使う歯です。これからも、自分の口の中に関心を持って、歯を大切にしてくださいね！

白川先生からのアドバイス



1. 歯をみがくときの力は、歯ブラシから「そよそよ」と優しい音が出るくらいです。
2. 歯ブラシの持ち方は「えんぴつ持ち」だけでなく「バイオリン」の弓のように持つこともあります。場所によって持ち方を工夫しましょう。
3. 歯ブラシだけでは、歯と歯の間の歯こうが取れません。ぜひ、フロス(糸ようじ)を使ってください。
4. 歯をみがくときの順番は自分で決めておくと良いです。特に奥歯の奥をみがくのがむずかしいので、みがきにくいところから始めると良いでしょう。