

# ほけんちがよりの6月

平成29年 藤江小保健室

# ぴょうずにはみがき



色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。この時期は、むし暑かったり、はだ寒くなったり、あじさいの花の色のように、気温の変わりやすい時期です。体調をくずさないように、気をつけましょう。

H29年4月 身体測定 藤江小の平均値

	男 子		女 子	
	身長	体重	身長	体重
1年	115.8cm	21.0kg	115.0cm	20.4kg
2年	121.2cm	23.3kg	121.3cm	22.9kg
3年	126.9cm	25.8kg	126.6cm	25.4kg
4年	132.0cm	28.6kg	133.1cm	29.1kg
5年	138.1cm	34.2kg	139.4cm	33.5kg
6年	144.7cm	37.4kg	145.2cm	37.1kg

## はのかたちとやくめ

はのかたちをみて、それぞれどんなやくめがあるかかんがえてみよう！

まえば (incisors) → よこからみると...  
 けんし (いときりば) (canines) → よこからみると...  
 おくば (molars) → よこからみると...

すりつぶす (cutting)  
 かみきる (tearing)  
 ひきさく (grinding)

※はのかたちとやくめをせんでむすびましょう。

## はみがき じょうずに できるかな？

みがきにくいところ、むし菌になりやすいところ

はのつけね (back of lower teeth)  
 はのうらがわ (back of lower teeth)  
 はとのあいだ (gaps between teeth)  
 おくばのみぞ (under overhanging teeth)  
 1ばんうしろのはのむこうがわ (back of upper teeth)

かるいちからで  
ちいさくうごかして  
はみがきしよう！

おちがつよいと  
ちやんとみがけないよ！  
 O X  
 こちまこちま  
ちいさくうごかしてね

## 6さいきゅうしをみがこう！

「6さいきゅうし」は、とてもたいせつな歯ですが、はえたてはせがひくいでハブラシがとどきにくく、1ばんむしばになりやすい歯です。くふうしてきちんとハブラシがあたるようにみがきましょう！

あたつてはいよう  
 あたつて  
 ちやんとあたつてる  
 ほっぺのほうから  
はぶらしをよこにいれると  
あてやすいよ！  
 まっすぐはた  
あたらぬので  
よこからいれたり、  
かたむけたりして  
みがいてね！

からだもジメジメする時期です。ばい菌が、体の中に入らないようにしましょう！

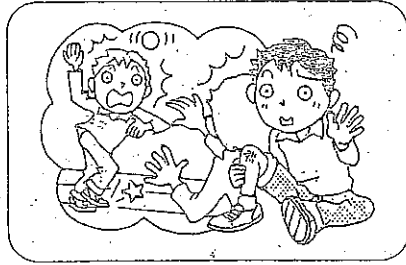
## からだや身のまわりをせいけつに！

お風呂に入ろう  
 うがいをしよう  
 歯をみがこう  
 きれいな下着をつけよう  
 手をあらおう  
 つめを切ろう  
 ハンカチとティッシュをもとう

# ふちゅうい ちゅうい 不注意に注意！！

すりむいたり、たんこぶやあざができたり、血が出たり、藤江小学校のほけんしつには、毎日たくさんの方が、いろいろなけがの手当てに来ます。か弱いケガでも、ケガは痛いもの。できればしない方がいいですよね。

今日は、“どうすればケガをしないですか、いっしょに考えてみましょう。”



ひざをすりむいたA君が、ほけんしつにやってきました。ケガをしたときのようすを聞いてみると……

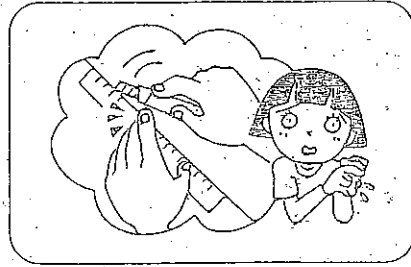
A: 昼休みに外で遊んでいて、チャイムがなったから、教室に走ってもどる途中で、玄関のかいだんにつまずいてころんじゃった。

—どうして今日に限ってつまずいたのかな？

A: ……友だちとキャッチボールしながら走ってたから……

—ボールに気をとられて、足元がおろすになっていたんだね。キャッチボールは、運動場などの広い場所ですらうね。

おや、今度は、Bさんが指をおさえてやってきました。血が出ているみたいですが、どうしたのでしょうか。

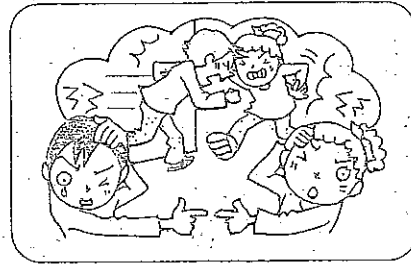


B: カッターナイフであつ紙を切ろうと思ったら、指を切ってしまいました。

—どんなふうにかッターを使っていたの？

B: 先生がカッターの前に手を置かないようにって言っていたのに、うっかりしていて……

—それはいたかったね。血が出たところをしっかりとおさえて来たのは、よかったですよ。きずは小さいから、もうすぐ止まると思いますよ。今度からカッターを使うときは、気をつけてね。

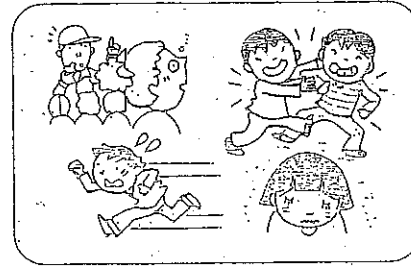


あらあら、今度はCさんとDくんが頭をおさえて来ました。どうしたのかな？

C: ろうかを走っていたら、Dくんが急に曲がり角から出てきて……Dくんが前をよく見ていないから。

D: そっちこそ、急に飛び出してきたんじゃないか！

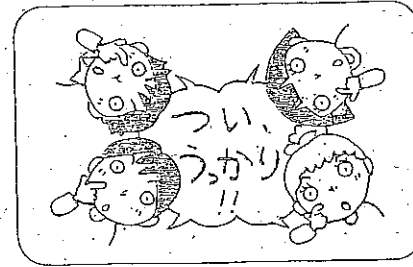
—まあまあ、けんかしないで。急いでいたのかもしれないけれど、ろうかは走ってはいけないね。ぶつけたところは、冷やしてようすを見ましょう。



4人のケガの原因には、共通することがあります。それは、「うっかり」していたことです。

かいだんのあるところでよそ見をして走ったり、カッターの前に手を置いてしまったり、ろうかを走ってしまったり、しない方がいいとわかっているのに、「つい、うっかり」してしまったことが、ケガにつながっているのです。

ケガの多くは、このような「うっかり」、つまり不注意が原因で起こっています。きっかけは小さくても、思いがけない大きなケガや事故になることもあります。



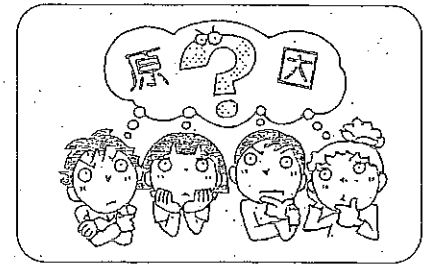
「うっかり」してしまうのは、たとえば、先生の話をよく聞いていなかったとき、それから、友だちとふざけているときや、ゆだんしているとき、人の話をしっかり聞き、ルールをきちんと守ることも、ケガの予防のためには大切なことです。

また、急いでいるときやつかれていたときにも、「うっかり」は多いものです。それはなぜかとい

と、注意力がなくなるからです。時間と気持ちのゆとりを持って行動することも、大切です。

もし、ケガをしてしまったら、「どうして、ケガをしたのか」、原因をよく考えてみましょう。そのときは気をつけていなくても、後から考えると「こうしたらよかった」と気がつくこともあります。また、ケガをするところまでいなくても、「あぶなかった〜」と、ヒヤリ、ドキッとしたときも、なぜあぶなかったのか振り返ってみましょう。

原因をしっかりと考えることで、不注意に気づき、次のケガをふせぐことができます。ケガの手当てと同じくらい大切なことですから、わすれないでくださいね。



これから、つゆの季節となり、外で遊べない日もあることでしょう。家の中や、校舎の中でケガをしないよう、気をつけましょう。また、お天気のよい日は、できるだけ外に出て、元気に遊みましょう。

藤江小学校のみなさん、いつも不注意に注意しながら、ケガなく、楽しくすごしましょう！