

5月



ほほえみ


H27.5.18

富加小 保健室

＜今月の保健目標＞

からだを清潔にしよう

5月に入って気温も上がり、少し動くと汗ばむような日々が続いていますね。今月の保健目標は「からだを清潔にしよう」です。汗でべたべた、外で遊んでどろどろの体では、なんだか気分がすっきりしません。また、体を清潔にしていると、周りの人もとてもよい気持ちになります。自分も相手も気持ちよく、学校生活を送るために、毎日の清潔を心がけてください。下のチェック表を使って、毎日の清潔を振り返ってみましょう。

レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ		
<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを持っていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをしていますか？ 	<input type="checkbox"/> うがいや手洗いをしていますか？ 
<input type="checkbox"/> お風呂に入っていますか？ 	<input type="checkbox"/> 肌着は着ていますか？ 	<input type="checkbox"/> つめは長くないですか？ 



リフレッシュ法を見つけよう

なんだかやる気や元気が出ないなというときは、ちょっと心がおつかれ気味かもしれません。そんなときは上手に気分転換をして、心をリフレッシュさせたいものです。自分に合うものを見つけしてみてくださいね。

＜リフレッシュ法の例＞

- 自分の好きなこと（趣味）を楽しむ ・きれいな景色や花などをみる
- ゆっくりお風呂に入る ・軽く体を動かす（散歩、ストレッチなど）
- 友達とおしゃべりする、遊ぶなど

保護者の皆様へ
お知らせ

日本スポーツ振興センター制度について

災害共済給付制度

富加町では、学校管理下でけがをしたときのために、日本スポーツ振興センター（災害共済給付制度）に全員加入していただいています。掛け金は、年間945円です。

その内、保護者負担分が460円（富加町負担485円）となっています。

掛け金の集金方法につきましては、今まで通り、5月の学年費よりいただきます。

給付金につきましては、富加町の福祉医療助成制度により、小学生の医療機関での窓口負担が無料ですので、見舞金（医療費の1割）のみの給付となっています。

◇歯科検診を終えて◇

～検診後、歯医者さんにお話をうかがいました。～

本校の状況で気になることとして、歯並びがあまりよくない児童が多いことが挙げられました。他の市町では、矯正をしている子も増えているようです。歯並びについて、気になるようでしたら、病院に相談してくださいとのことでした。

また、健康な口腔状態を保つためには、事前に、予防すること、早期に異常を発見することが大切だそうです。ご家庭での歯磨きなどはもちろんですが、定期的に歯医者を受診し口腔の健康状態をチェックすることもすすめられました。

～歯ブラシのチェック・仕上げ磨きをお願いします～

歯ブラシは、だいたい1か月を目安に交換するとよいといわれています。

学校で歯ブラシチェックを行い、交換した方がよいと思われるものは、家庭へ持ち帰らせるので歯ブラシの状態を確認していただき、交換をお願いします。

また、子供は、きちんと歯をみがいているつもりでも、なかなかきれいに磨けていないことが多いものです。3年生頃までは、お家の方が仕上げ磨きをしていただくとよいと思います。

お子様の健康な歯・口のために、ご協力をお願いします。

