

9がっ
保健目標

すくすく

R2.8.25
羽生南小
保健室

*好き嫌いをなくし、よくかんで食べよう
*鏡を見て、しっかりみがこう

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。生活リズムを早く学校生活のリズムにもどしましょう。2学期も元気に過ごせるよう、朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。「地域とふれあい、人につくす」学校教育目標のもと、体調管理をしっかりして過ごしましょう。

こんなときお知らせください!!

お子さんの体調について

- ★夏休み中、大きなケガや病気
- ★新たなアレルギー症状がでた
- その他、調子の悪いところや気になることがありましたら、お知らせください。

変更点について

- ★緊急連絡先
 - ★かかりつけの病院
 - ★保険証
- 緊急時に必要な情報です。変更がありましたら、必ずお知らせください。

9月の保健行事

身体計測

- 9月 1日(火) わかば・1・2・3年
9月 2日(水) 4・5・6年

保健室からのお知らせ

身体計測のとき、手と足の爪を見ます。爪が伸びている場合は切っておきましょう。

臨時歯科健診

- 4日 (金) わかば・1年・6-1
7日 (月) 2年・5-1
8日 (火) 4年・6-2
11日(金) 3年・5-2

むし歯は早く治そう!!

夏休み中はしっかり歯をみがきましたか？むし歯は早く治さないと、どんどん悪くなってしまいます。歯科健診が終わり、むし歯等の疾病があった人は、できるだけ早く予約を取り、治療をはじめましょう。

知っていますか？

あ い う べ 体 操

のすすめ!!

あ い う べ

①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

口呼吸は・・・

- 歯並びを不正にする
- 口の周りの筋肉を緩くする
- 睡眠の低下につながる
- 集中力が低下する
- たくさんの菌が入ってくる
- むし歯や口臭の原因になる

鼻呼吸は・・・

- ウイルスやアレルギー感染の予防になる
- 体の隅々まで酸素がとどく
- 体力や免疫力がアップする
- いびきが減る
- 疲れのとれる睡眠ができる
- 歯列不正や不正咬合の改善になる

口呼吸のサイン

- 舌の周りにギザギザと歯型がついている
- 前歯が前に飛び出している
- 口を閉じると顎に梅干し状のしわができる
- 朝起きるとのどがヒリヒリする
- いびきをかく
- 上下の前歯がかみ合わない
- 口がポカンと開いていて口が渇く