

ほけんだより



令和6年7月4日
柏崎市立鯨波小学校

7月に入り、気温がとても高くなってきました。水分補給をこまめにするために、水筒のご用意を引き続きお願いします。また汗を拭くタオルと着替え、体温調節できる服など、お子さんに合わせてご準備をお願いします。

学校保健委員会－自己肯定感－

6月6日(金)に学校保健委員会を開催しました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。今年度はPure UP（新潟こころのオアシス）代表の石山早苗様をお招きして「自己肯定感を高めよう！～脳理解と心の魔法～」という演題でご講演いただきました。

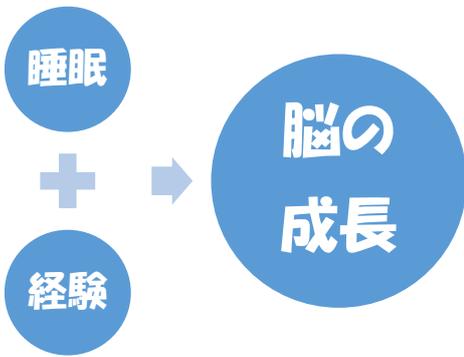


睡眠について

睡眠は9～11時間必要。

睡眠を十分に摂ることによって、脳や体を休めたり、頭の中を整理したり、勉強したこと・習ったことを覚えたりします。

脳の成長に欠かせないもの



経験について

経験の中でも人とかかわりの中で自己肯定感を育てていくことが大切。そのため、親子のかかわりの中で、褒めたり、その子自身を認めたり、子どもの話をしっかりと聞くことによって自己肯定感を育てていく。



救急法講習会

6月6日(金)に救急法講習会を実施しました。ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。今年も新潟PUSHプロジェクトの方にお越しいただき、胸骨圧迫のやり方やAEDの使い方など一次救命処置についてご指導いただきました。



人が倒れていたら

- ①周囲の安全を確認する。
- ②意識があるか大きな声で確認。
- ③119番とAEDを近くの人に頼む。
- ④呼吸の確認。
- ⑤呼吸が不明の場合は胸骨圧迫。

胸骨圧迫のやり方

- ①1分間に100～120回の速さで
- ②腕を伸ばし、体に対して垂直で
- ③強く、早く、絶え間なく

一次救命に大切な3つのPUSH

- ・背中をPUSH（勇気をもって助けに行こう）
- ・胸をPUSH（胸骨圧迫を行おう）
- ・ボタンをPUSH（AEDを使おう）

「治療勧告」をもらったら、病院の受診を！

健康診断がすべて終わり、受診が必要なお子さんには、治療勧告を配付しました。治療勧告をもらったら必ず受診をしていただきたいと思います。ご協力よろしくお願ひいたします。

今年度の健康診断が全て終了しました。

ご協力ありがとうございました。



歯周病やっつけ隊



～健康な歯でいるために～

歯

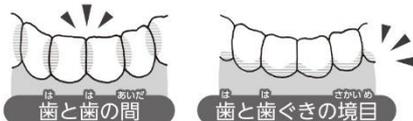
歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」。と一緒に口の中をのぞいてみましょう。

軽症			重症
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技2 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。