

げんき！にこにこ！

まちのっこ その8

低学年は保護者の方と一緒に読みましょう

たのしい2学期にするために

自分のけんこうは自分でまもる

その1：歯ぬらしから歯みがきへ

重度の歯肉炎



処置中



処置後

左の写真では、歯の周りの歯肉が赤くなっています。上の歯肉も下がってきています。右の写真は、歯みがきをつづけて健康になった口の中を写したものです。赤くなっていた歯肉がピンク色になり、腫れていた歯肉がしまってきています。このように、歯の汚れをおとすことで健康な歯肉になります。歯ぬらし状態だと左の写真のようになります。歯ぬらしではなく歯みがきをして、右の写真のような健康な口の中にしましょう。

「町野っ子、歯みがきしているつもりが歯ぬらしだ。
今日からやるぞ！歯みがきを」

その2：じぶんでたいちょうをみよう

「起きたときから、頭がいたかったけど、そのままできた。」「むしきされがかゆかったけど、そのままできた。」など、自分が気にかかっていることやからだの調子が良くないことをそのままにして、登校する子が多いです。「学校」は集団の場なのでつかれます。体調を自分でわかりながら登校することが大事です。自分のからだの状態が、「良い」「少し良くない」などと、具体的に分かりながら、登校することで、学校での体調が管理しやすくなります。

そして、たいちょうをみることができるとなることで、「頭が痛かったら体温を計ってみる。」「虫刺されがかゆかったら、自分がよく使う薬をぬったり、ひやす」などの行動ができるようになって考えています。ぜひ実行しましょう。

その3：こころは元気かな？

10日から、玄関のホールに心の元気度を表すボードを設置しました。子どもたちの心の元気度をふり返るためのものです。

また、それを表現することで、心の状態が良好になるといわれています。さらに元気がない子への配慮をすることもできます。こころの元気度ボードによって、人の心のことも考えられるようになればいいなあと思います。

忘れずに考えて、貼っていきましょう。

