

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどでケガの可能性がります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただよに動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



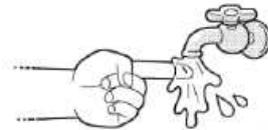
ケガをしてしまったときは…



あろう (すり傷など)

きず口のよごれや細菌を

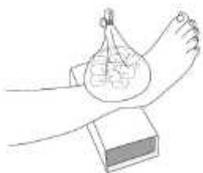
水道水などの清潔な水で洗い流す。



細菌感染を予防

ひやす (つき指、ねんざ、だほくなど)

冷たい水や保冷剤などで冷やす。



内出血、はれや痛みを予防

出血を止める

おさえる (きり傷など)

清潔なハンカチなどで、きず口をおさえる。



鼻血が出たら、いすに座って軽く下を向き、

鼻をつまむ。

は けんこうきょうしつ 歯の健康教室(3年生)

がっこうし か い おおしませんせい し か えいせいし いっしょ
学校歯科医の大嶋先生、歯科衛生士さんと一緒に、プラークテスター(歯垢の染め出し剤)を使って、

じぶん は のこ かくにん
自分の歯の、みがき残しを確認できました。

は くち けんこう まも 歯とお口の健康を守るポイント



- ^{ただ}正しいハミガキ
- よくかんで^た食べる
- ^{あま}甘いものは^{ひか}控えめに
- ^す好き嫌いを^{きら}しない
- だらだら^た食べない



保護者の皆様へ

3年生の保護者の皆様から寄せられた質問に、学校歯科医の大嶋先生が回答してくださいました。3年生以外の保護者の皆様も、ぜひお読みください。

質問1 「歯が抜けそうで抜けないとき、受診の必要性やタイミングを教えてください。」

回答1 「ぐらつきが大きいときは自然に抜けるのを待ちましょう。

次のような場合は、受診してください。」

- ・痛みがあって食事が摂れない。
- ・永久歯が生えてきているのに、乳歯がグラグラしない。
- ・ぐらついているのに、数か月抜けない。
- ・歯並びがよくない。



質問2 「永久歯を治療した場合、詰め物は永久にもちますか?」

回答2 「永久にもつ可能性もありますが…」

長く使っていると、弱くなって取れたり、壊れたりすることもあります。

また、詰め物の下や周りにむし歯ができてしまうこともあり、そのときは交換しなければいけません。」

質問3 「付いてしまった歯垢を、家庭での歯みがきで取る方法がありますか?」

回答3 「食べた磨く習慣をつけることで、歯垢を落とすことができます。丁寧に3分間、歯みがきをしましょう。仕上げ磨きも大切です。歯石や着色の場合は、歯医者さんへ行きましょう。」



9月の身体計測結果を成長曲線にてお知らせいたします。お子様と一緒に結果のご確認をお願いいたします。お気づきのことや、ご心配なことなどは、いつでもご相談ください。