



令和2年6月5日 白山市立北陽小学校 保健室



梅雨の季節になりました。むし暑いと思ったら肌寒かったりするので、衣服の調節をして体調をくずさないよう気をつけましょう。また、これからは熱中症にも気をつけなければなりません。学校ではマスクを着けることになっていますが、熱くてつらい時には先生に言ってください。水分もしっかりとってくださいね。

熱中症予防日頃からのこころがけ



こまめに水分補給しよう



十分な睡眠をとろう

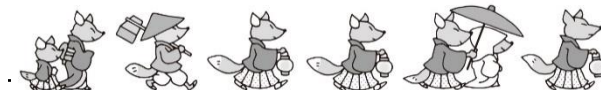


3食バランスよく食べよう



体調の悪いときは
運動をひかえよう

6月の保健目標



は たいせつ
歯を大切にしよう

は とき
歯をみがく時には…こんなことに気をつけて



えんぴつの持ち方で



1～2本ずつ
みがく



みがく順番を
決めて

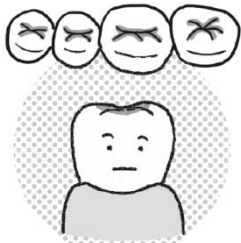


かがみ かくにん
鏡で確認
しながら

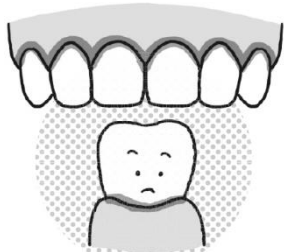
は 歯にあったみがきかたをしよう



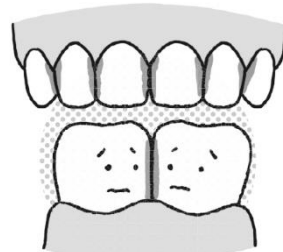
おぼえよう！ みがきのこしのポイント



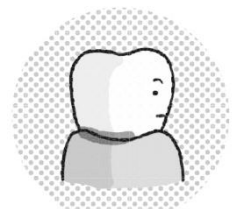
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



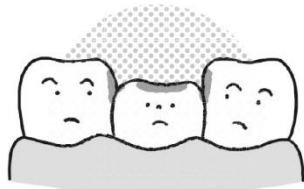
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくくなって
いるところ



これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね！

歯肉は「見て」「さわって」チェック！

歯肉：歯ぐきのこと

歯肉炎は歯ぐきの病気です。なりはじめの歯肉炎はていねいな歯みがきを続ければなおりますよ！

きれいな
ピンク

血が出ない

歯と歯の間に
三角形の形
で入っている



健康な歯肉

さわると引き
しまっている

しずんだ
赤い色

歯みがきで
血が出る

はれて丸みがある



歯肉炎になった歯肉

さわると
ぶよぶよしている