

ほけんだより



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



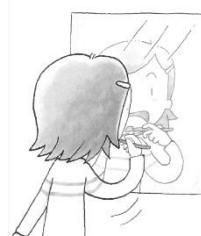
えんぴつの持ち方で



1～2本ずつ
みがく

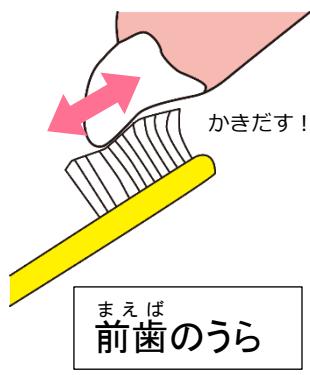
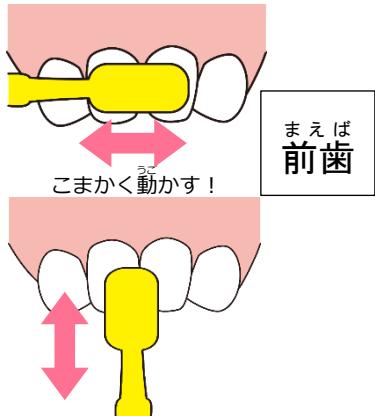


みがく順番を
決めて



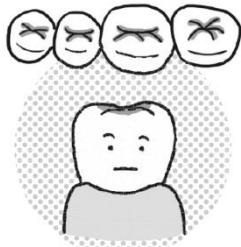
かがみ 鏡で確認
しながら

は 歯にあつたみがきかたをしよう

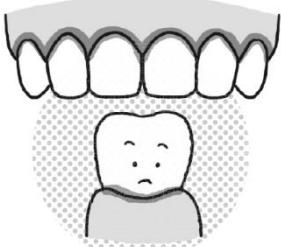


おぼえよう!

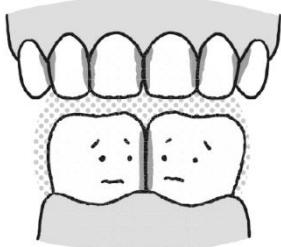
みがきのこしのポイント



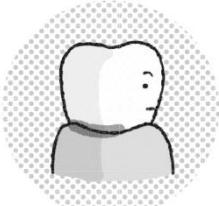
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



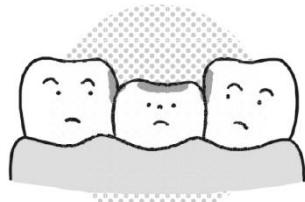
は歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



は歯と
は歯の間
はあいだ



は歯の
うらがわ



は歯がひくくな
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!

しにく は歯ぐきのこと

しにくえん 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りますよ!

きれいな
ピンク

血が出ない

は歯と歯の間に
さんかくけい あいだ
三角形の形
かたち
で入っている



けんこう しにく
健康な歯肉

さわるとひき
しまっている

しづんだ
あか いろ
赤い色

はれて丸みが
ある



しにくえん しにく
歯肉炎になった歯肉

は歯みがきで
血が出る

さわると
ぶよぶよしている