

ほんとだより 6月

令和3年6月8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、体育などで暑くてつらい時には、少しずらしたり、人のいないところではずしたりしましょう。水分もしっかりととってくださいね。



少しずらしたり



人がいないところではずしたり

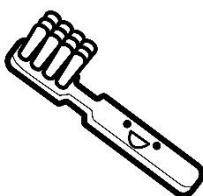


水分補給も忘れずに

6月の保健目標



は たいせつ 歯を大切にしよう





むし歯菌が大好き!?

は歯みがきをていねいにしていない



は歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
は歯みがきなんて…
簡単でいいよ！

しろ白いかたまりは歯垢と
いって、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



さとう砂糖がたくさん
はい入ったおかし。
たダラダラ食べようよ♪

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりかままずに食べている



えきだ液がたくさん
で出たら流されちゃう！
よくかまなくとも
いいよー

くちなかよごあらなが
口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

じょうずは 上手に歯みがきできるかな？

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない
程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



ちゅうい注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ

