

ほけんだより6月

No. 3
令和3年6月4日
河井小学校保健室

6月の保健目標

かんせんしょう せいかつ
感染症にかからないように生活しよう

は たいせつ
歯を大切にしよう

つ ゆ ど き けんこう あんぜん き
梅雨時の健康・安全に気をつけよう

6月に入って、暑くなる日がふえてきました。衣替えもすんで、白のシャツがさわやかです。マスク生活は、暑いけれど、まだしばらくはがまんが必要です。体育の時は、マスクをはずしてもいいのですが、人との間をあけるように気をつけましょう。はずすのがいやな人は熱中症にならないように、具合の良くないときは、早めに先生に言ってくださいね。



その口の中 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。 歯みがきなんて... 簡単でいいよ!

しろい かたまりは 歯垢と 言って、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

砂糖がたくさん 入ったおかし。 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。

あまりがまずに食べている

だ液がたくさん 出たら流されちゃう! よくかまなくても いいよ!

くち なか よごれを 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。

健康診断の結果について

尿検査

これまでにお知らせのない人は「異常なし」でした。2次検査の結果は本日お渡ししました。確認をしてください。

歯科検診

本日、配布しました。全員にお知らせしています。上の枠に○のついていた人は「異常なし」です。「受診のおすすめ」の欄に○があった人は、歯科受診をお願いします。感染が心配な方は、時期を見ていってください。

全ての健康診断が終わりましたら、夏休み前に、私の健康を通して、お知らせいたします。

雨の日の登下校

これから梅雨の季節になってきます。かさをさしていても、学校に着くころには、雨にぬれてスカートや、ズック、くつ下がびしょぬれになってしまうことがあります。ぬれた時にふくタオルと、替えのくつ下を持っておくと安心ですし、雨の日は、長ぐつスタイルもいいですね。

かさをさして、歩くときは、前にぶつかるものがないか、見えるようにさしましょう。かさを開くとき、閉じるときも周りの人に当たらないか、気をつけましょう。



地球の環境を守ることは、まわりまわって、人の健康を守るにつながっています。自分にできることから、やってみよう。

上手に歯みがき

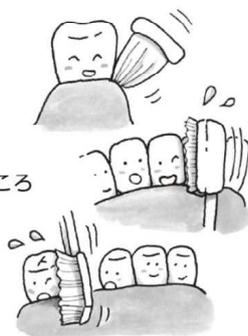
ポイントは…

- 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



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
- 生えかけの歯



できるかな？



「めざせ8020」のいみは80才になっても、自分の歯を20本残そうといういみです。自分の歯が20本残っていると、80才になっても、健康でいれることが多いからです。自分の歯も、今から大事に守りましょう。

歯のクイズ

歯を借りたい人

ってだーれだ？



ヒント 借りたい人は何と言うかな？