

ほけんだより 6月

令和5年 6月1日発行
七尾市立小丸山小学校
保健室 NO. 3

6月の保健目標：歯をたいせつにしよう。

みなさんの歯は、今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかきの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。



<保護者の方へ>

- ☆ 歯科検診の結果、治療が必要な方には、お知らせを順次配布しています。もらった人は、早めに専門医の治療を受けてきてください。
- ☆ 6月1日（木）～7日（水）の期間、親子ペアペア歯みがきカレンダーを実施します。夜、寝る前の歯みがきを親子ペアで行い、お子様の歯みがきの様子を見ていただく取組みです。土日の夜には、ペアの方に仕上げみがきをしていただき、親子で楽しくふれ合いながら歯みがきの大切さや歯や口の健康について考える機会にさせていただけたらうれしいです。ご協力お願いいたします。
- ☆ せいけつなハンカチを毎日持たせてください。また、つめが長い児童が多く見られます。安全で清潔な学校生活が送れるように、短く切って登校してください。

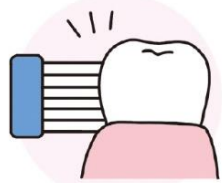


チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



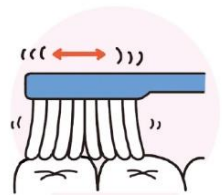
力を入れすぎない
ようにしよう



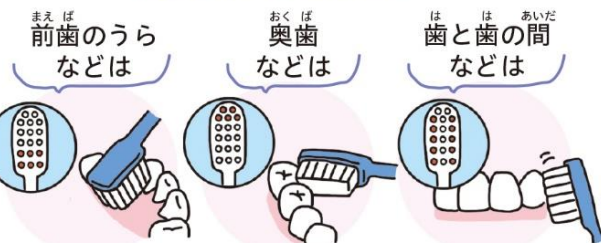
「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



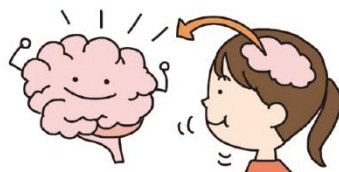
「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそといえようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とか感じ、食べすぎをよぼうします。

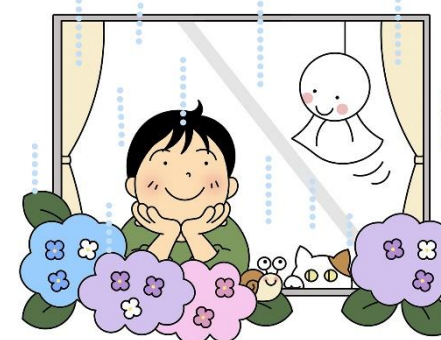
だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

<熱中症予防のために>

- * 毎日水筒を持ってきてください。
- * 朝ごはんはしっかり食べてきてください。
- * 寝不足や体調不良は熱中症になりやすいです。夜ふかしをしないでぐっすりねてください。



6月も
みんなが
げんきに
すごせます
ように。