

ほけんだより 6月

<6月の保健目標> むし歯をなおそう

梅雨の時期は雨が降りやすく、外で遊べないために「つまらないなあ」と思ったり、なんとなく気分がすっきりしない人もいたりすることでしょう。そんなときこそ、室内での遊び方を工夫しましょう。読書をしったり、絵をかいたり、お友達とおしゃべりしたりして落ち着いて過ごしましょう。休み時間に、校舎内で大声を出したり、廊下で走って遊んだりしないようにしましょうね。

* 6月の保健行事 *

6(木)	歯科健診(1年・6-3・6-4)
21(金)	5年 はみがき大会



水泳学習が始まります

いよいよプールの季節ですね!

楽しい水泳学習のために、健康・安全に気を付けて参加をしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを大事にして生活しましょうね。朝の健康観察

も、おうちでしっかりお願いします。

眼科検診・耳鼻科検診でみつかった病気は治してから参加しましょう。

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを走らない



ふざけない・さあがない



プールにとびこまない



つかれたらむりをしない



食中毒予防「つけない」ためには?

梅雨どき、とくに注意したい食中毒。予防するためには、原因になる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。なかでも、予防の第一歩としてしっかりやっておきたいのが「つけない」。これには「つけたままにしない」、つまり洗っておすことも含まれています。では、何を洗えばよいのでしょうか? 確認しておきましょう。



手を洗う

石けんをつけ、手首や指とつめの間、指と指の間なども忘れずに。



食材を洗う

「後で焼いたりゆでたりするから大丈夫」はNGです!



器具・食器を洗う

なべ、フライパン、お皿、おはし…すべて念入りに。



手を洗う

石けんをつけ、手

食材を洗う

「後で焼いたり

器具・食器を洗う

なべ、フライパン、



6月3日(月)から6月9日(日)まで、“歯の染め出しチェックカード”と“歯みがきカレンダー”の取組を行います。ご家庭でも歯みがきの声掛け等をお願いします。後日、配付しますので、よろしくお願いします。

※提出期限…6月10日(月)担任へ提出してください。

また、『歯・口の健康に関する図画・ポスター、標語』を募集しています。書きたい人は保健室まで用紙を取りに来てください。

日頃から、朝・夜のはみがきは、きちんとみがいていますか？自分では、みがいているつもりでも、実はみがきの残しがあるかもしれません。鏡で歯をよく見ながら、歯の形に合わせて歯をみがきましょう。

また、むし歯がなくても半年に1回は歯医者さんに行き、口の中をケアしてもらいましょう。

おぼえよう!

歯の「みがき残しやすい」ところ

奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

