

ほけんだより

令和4年

6月

おうちの人といっしょによみましょう。



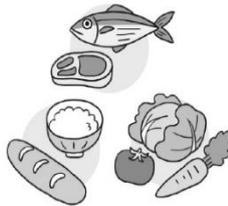
興進小学校 保健室

梅雨に入りました。雨が続くと、体調が悪くなり保健室にやってくる人もいます。お天気が悪いと何となく、気持ちも晴れやかにならないような気がしますね。実は、気温や気圧、湿度の変化が大きいこの時期は、頭痛を起こしやすくなるといわれています。

頭痛を起こしにくくする生活のポイントを中心に、過ごしましょう。

ポイント1

栄養バランスのよい食事



ポイント2

心と体の休息



ポイント3

運動



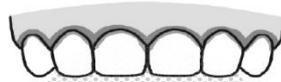
1年生の子どもたちが、学校歯科医 寺岡歯科診療所の歯科衛生士さんから歯のみがき方を教えてもらいました。歯ブラシの持ち方や歯ブラシの動かし方、また、歯の前側だけでなく、歯の裏側や歯と歯の間をていねいにみがくことなどを学習しました。

80才になっても、20本の歯を残して、一生自分の歯で、食べ物を食べることができるよう、歯を大切にすることを「8020運動」といいます。今、生えつつある永久歯は、一生大切にしなければならない歯です。むし歯をつくらないように、正しい歯みがきの習慣を身につけましょう。

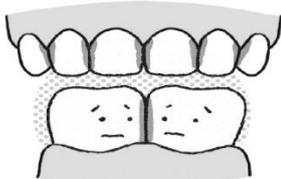
おぼえよう! みがきのこしのポイント



おく歯のみぞ (まん中のへこみ)



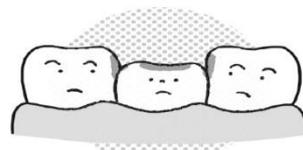
歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



歯と歯の間



歯のうらがわ



歯がひくくなっているところ



赤くそまった歯のよごれをチェックしています。



歯ブラシの持ち方と動かし方を教えてもらっています。



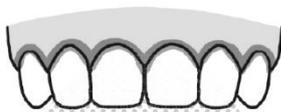
これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきするとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね!

おぼえよう!

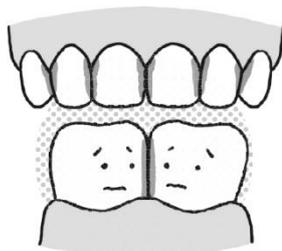
みがきのこしのポイント



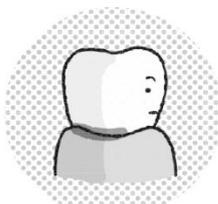
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



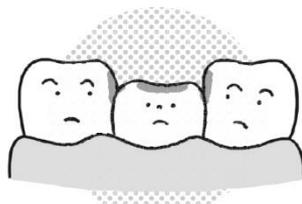
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



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!

給食後の歯みがきが終わったら、コップの水を静かにじょうずに、排水口に流している1年生。新型コロナ対策に気を付けながら、学校でも歯みがきをしましょう。



お知らせ 思春期を迎える高学年になると、歯肉炎(歯ぐきの病気)になりやすいので、鏡で、歯ぐきを観察しながらみがきましょう。6年生は、6月9日(水)に歯肉炎を予防する歯みがきのしかたについて学習します。