

# ほけんだより



令和3年6月4日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 永井美奈子  
養護教諭 齋藤裕子

児童数

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は、蒸し暑かったり急に寒くなったりと、気温の変化が激しいので、体調をくずさないように気をつけましょう。

6月の保健行事

24日 歯科指導（2年）

5日（土）には、体育学習発表会があります。暑いので、水筒・汗ふきタオルを忘れずにもってくるようにしましょう。

## <6月の保健目標> 歯を大切にしよう



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。学校でも、6月24日に歯と口の健康に関する取り組みをします。

- ① 歯磨き教室（2年）
- ② 歯科健診でむし歯がなかった児童、むし歯を治療した児童に、よい歯のバッチを配布します。
- ③ 歯科朝会→7月8日に児童集会として、保健美化委員会の発表があります。

区内の保育園・幼稚園で感染性胃腸炎・ノロウイルスが流行っています。主な症状は、吐き気・おう吐・下痢や腹痛・頭痛・発熱などです。ノロウイルスは、ウイルス性食中毒の一種です。

## 食中毒に気をつけて！ 食中毒の原因は「細菌」と「ウイルス」

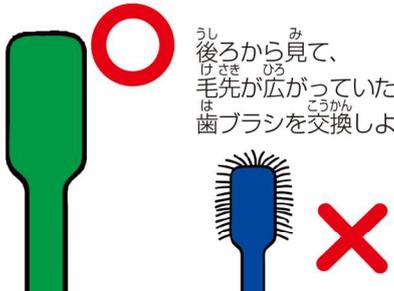


# 上手な歯みがきのコツ、教えます！

みなさん、毎日歯みがきをしていますね。それなのに、みがき残しがある人は、きちんとみがけていないかもしれません。そこで、上手な歯みがきのコツをご紹介します。

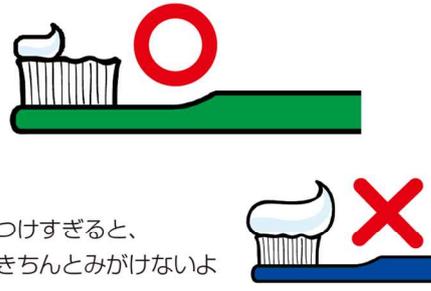
スタート

**歯ブラシチェック**



後ろから見て、毛先が広がっていたら、歯ブラシを交換しよう

**歯みがき剤はちょこっとつける**



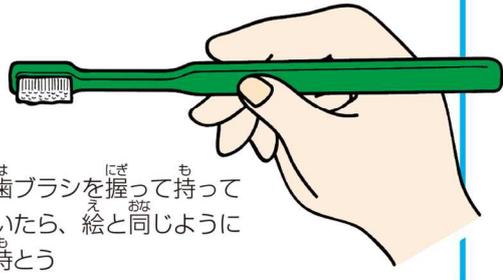
つけすぎると、きちんとみがけないよ

**1本ずつ、小刻みに20回動かす**



力を入れすぎると、歯ぐきが痛くなるよ

**歯ブラシは鉛筆の持ち方で持つ**



歯ブラシを握って持っていたら、絵と同じように持つ

**みがきにくいところは工夫して**



生えかけの歯や歯並びがでこぼこしているところに注意しよう

前歯の裏はタテみがき

**使った後の歯ブラシをきれいに**



きれいに洗って、水気を切って、乾燥させよう

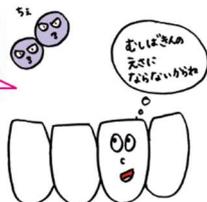
ゴール

歯を大切にしている人のお口の中で **歯の気持ち** を聞いてみたら…

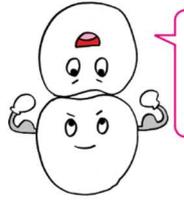
すみずみまで歯みがきしてくれて、きもちがいい！



さとう少なめのおやつはさいごう！



よくかんでくれると、きたえられるー！



こんな感じで歯が喜んでくれています。