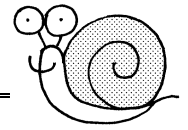


ほけんだより

児童数配布

第3号
令和3年6月3日発行

練馬区立向山小学校
保健室



梅雨に入ると気温の変化も激しく、じめじめとした湿気のために、体調をくずしやすくなります。体や衣服を清潔にして、気持ちをさわやかに！そして体調にも十分注意しましょう！

虫歯になりやすいのはどっち？

第1問

- ① おやつは、1日中何回かにわけて食べる。
- ② おやつは時間を決めて食べて、回数は少ない。



第2問

- ① ジュースやイオン飲料をよく飲む。
- ② ジュースより、水やお茶を飲むことが多い。



第3問

- ① 歯ブラシをギュッギュッと力強く動かしたほうが歯の汚れがとれる。
- ② 歯ブラシを軽くこきざみに動かしたほうが、歯の汚れがとれる。



第4問

- ① 歯ブラシは、長く大切に使う。
- ② 歯ブラシは毛先が開いてきたらすぐ取り替える。



こたえはウラ

1本ずつ、こいねいね!

「みがいている」から
「みがけている」へ



歯ブラシの毛先を使い分けよう!



前歯のみがき方

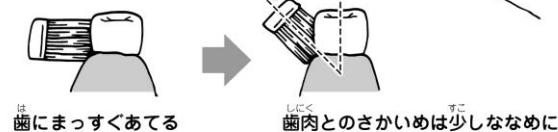
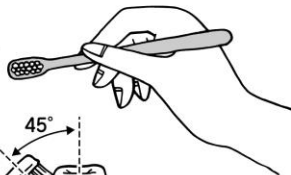


奥歯のみがき方



これもチェック! 歯ブラシの持ち方・あて方

えんぴつと同じように持って、軽く・小さざみにみがく



食べた後は、いつも歯を「みがいている」でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。1本1本、さらにていねいにみがくことを心がけてくださいね!

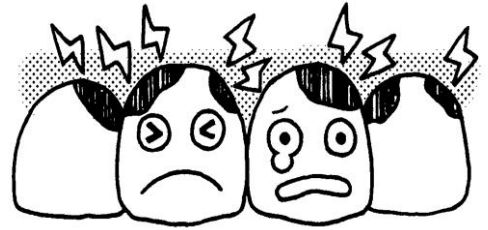
むし歯になりやすいのは、どれも①のひと

●歯ブラシは

毛先を歯の表面にきちんとあてて、軽い力で細かく動かす方が、歯の汚れはよくとれます。

●むし歯は

むし歯菌と食べもの（砂糖）から『酸』がうまれます。『酸』は歯をとかそうとして歯はそれを元に戻そうとします。それがくりかえされているのですが、『酸』のとかす力が強くなると、むし歯になってしまいます。



ダラダラ食べたり、甘いものを飲んでそのまましていると、『酸』の方が強くなってむし歯になります。

よい歯のバッチを配布しました！

よい歯のバッチがもらえる人は、歯科健診で「むし歯」がなかった人です。

歯科健診でむし歯があっても、その後治療を受けてむし歯を治せば、バッチがもらえます。

欠席して歯科健診を受けていない人はお早めに！

<保護者の方へ>

- 4月から実施してきました、健康診断の結果をお知らせします。（ただいま準備中です。6月中に配布予定です。）一覧にしたものを封筒に入れて配布します。封筒は学校に返却してください。
- 保健室は、具合の悪い児童、ケガをした児童、付き添いの児童、委員会の仕事で来室する児童、など様々な理由で子供たちが来室します。新型コロナウイルス感染症感染防止のため、具合が悪く早退する場合、他の児童との接触をなるべくさけるため、別室にて待機させることがあります。また、体調が悪く授業を受けることが困難な場合、発熱等がなくても、保護者の方に早めのお迎えをお願いしています。速やかなお迎えをお願いします。また、携帯電話、職場など確実に保護者の方に連絡がとれるよう、ご協力をお願いします。
- 毎日、清潔なハンカチやタオルを持たせてください。また、マスクの予備も2～3枚、持たせてください。