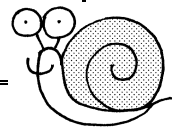


ほけんだより

児童数配布

第4号
令和5年5月31日発行
練馬区立向山小学校
保健室



運動会が終わりました。一生懸命練習した成果は出せましたか？次は、水泳の季節が

やってきます！健康診断で異常があった人は、早めに治療を済ませておきましょう。

もうすぐ、梅雨の季節もやってきます。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！

もうすぐ水泳学習が始まります

朝ごはんはしっかり食べて
登校しましょう。

準備運動はしっかりと！
けがの予防になります。



足のつめ、手のつめは
必ず切っておきましょう。

タオルの貸し借りはしません。
病気の予防になります。

体調のよくない時は無理せず、見学しましょう。

目・耳・鼻・皮膚に異常がある人は、早めに治療をしましょう。

健康診断で異常が見つかった人は、水泳が始まるまでにお医者さんで

みてもらいましょう。治療が済んだら報告書を学校に提出してください。

うらもあります

健康診断 6月の予定

項目	日時	対象者	注意事項
歯科健診	1日(木)	1・4・6年生	朝、歯みがきをしてくる。
	15日(木)	2・3・5年生	

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、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつ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」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

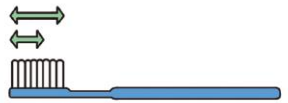
だ液がたくさん出る



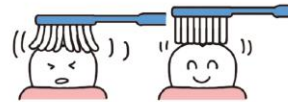
だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のごれをあらいながしたりします。

歯みがきのキホン ミニクイズ

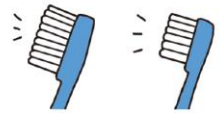
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?
 ① 歯ブラシを小さく動かす
 ② 歯ブラシを大きく動かす



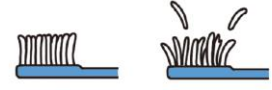
Q2. みがくときの力の強さは?
 ① できるだけ強く
 ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?
 ① 大きめのものがみがきやすい
 ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?
 ① 毛先が開いてきたとき
 ② 毛がぬけてきたとき

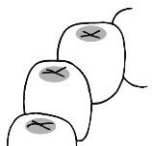


Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?
 ① 毛先のはばいっぱいに
 ② 毛先のはばの1/3くらいに

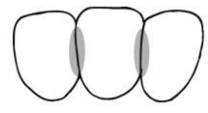


(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

<みがき残しの多いところ>



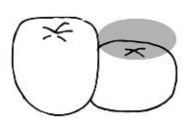
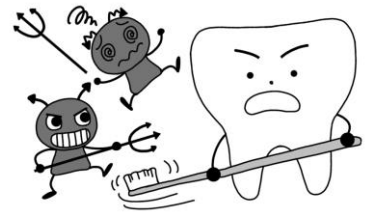
奥歯のみぞ



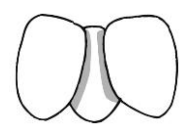
歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきのさかい目



歯が低くなって
いるところ



歯ならびがデコボコ
しているところ

小学生は、子どもの歯から大人の歯へ生え替わる時期です。大切な歯を虫歯にしないように、しっかり歯をみがいて、歯を大切にしましょう。