

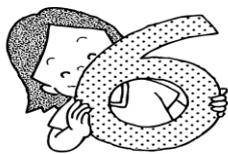
6月のほけんだより

令和4年6月2日
練馬区立大泉西小学校
校長 岩切 洋一
養護教諭 村松 優理

さて、今月は運動会やプール開きと外で活動する時間が多くなっていきます。保健室に来る児童

の中には、汗が顔や髪の毛からしたたっている子もいます。気温が高くなってきたからか鼻血も出や

すいようです。ハンカチやタオル、ティッシュはぜひ、身につけてほしいなと思います。



6月のほけんもくひょう 6月の保健目標

は たいせつ
・歯を大切にしよう。

つ ゆどき けんこう き
・梅雨時の健康に気をつけよう。

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



ちなみに…
怖いサメが出てくる映画もありますが、
ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

歯からのお願ひです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク(歯垢)もできてきて、からだがスッキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな。これは、歯からの言葉とお願ひです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガッカリさせないために！ 食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。」

おうちの方へ

いつも学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。健康診断の結果、受診が必要と判断された場合には、『受診のおすすめ』をお渡ししています。受診されましたら、学校まで受診結果をお知らせさせていただきますようお願いいたします。

また、すべての健康診断が終了しましたら、『定期健康診断の記録』を配布いたします。記録は、入学当初にお渡ししました健康手帳に貼付していただき、封筒は、ご捺印の上、学校に返却をお願いいたします。