



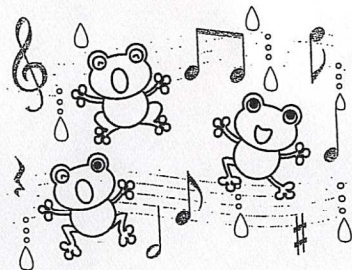
ほけんだより6月

平成24年 6月 6日

大泉北小学校 保健室



これからむし響くて、過ごしにくい日が多くなります。少し動いただけで、たくさん汗をかきます。手洗い用のハンカチと汗ふき用のハンカチ2枚を身につけておくとういでしょう。5月は急な発熱やおなかのかぜなど、体調を崩した人が多かったです。水痘になった人もいました。これから暑さも本格的になるので、栄養と休養をたっぷりとって、体調をしっかりと整えましょう。



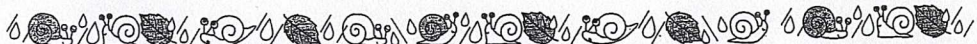
おうちのひとといっしょによんでください

6月の保健目標 (6月4日~10日 歯の衛生週間)
歯を大切にしよう!!



6月4日に5年生が第69回ライオン学童歯みがき大会に参加しました。歯をささえているはぐき(歯肉)についての勉強と歯のみがき方を練習しました。

歯科検診 7日(木) 4・5・6年
21日(木) 1・2・3年 歯みがきをして受けましょう。



あなたの歯肉はどっち?



きれいなピンク色 色 赤紫っぽい

引きしまっている
歯と歯の間に
しっかりと
入り込んでいる
かんじ

感触

プヨプヨ
している

かたち

腫れて
丸くなって
いるかんじ

出血

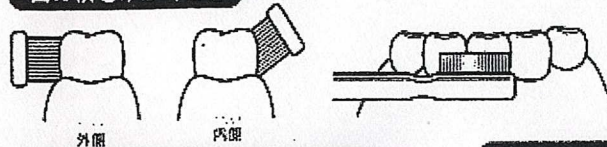
あり
(歯みがきなどで出血)



初期の
歯肉炎なら、
しっかり
歯みがきをすれば
改善できます!

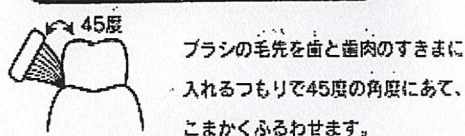
歯のみがき方

歯の横をみがくとき



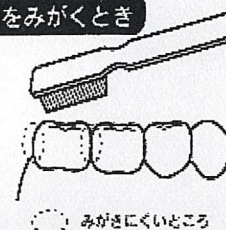
歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎ注意!!

歯と歯肉のさかい目をみがくとき



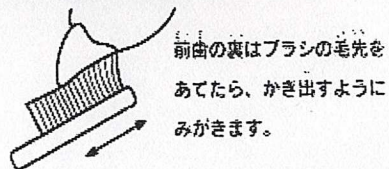
ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせてみます。

奥歯をみがくとき



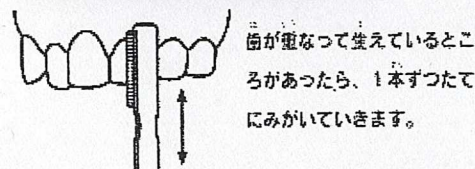
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあつたら、1本ずつたてにみがいていきます。

財団法人 ライオン歯科歯病研究所

歯にいい食べものって?

歯にいい食べものには、大きく分けると次のようなものがあります。

■カルシウムが多いもの→歯を強くする: 小魚、牛乳、海藻など。

■かみごたえのあるもの(かたいもの・だんりよくのあるもの)→あごを発達させる: ごぼう、するめ、こんにやくなど。

■食物せんいが多いもの→歯の表面のよごれをきれいにする: レタス、セロリ、リンゴなど。

なお、甘いものはもちろん、あまりかまずに食べられるものや歯の表面にくっつきやすいものは、歯によくないといわれています。

プール学習がはじまります!

いよいよ、お待ちかねのプール学習がはじまります。楽しく安全に学習できるように、プールに入る日には次のことに注意してください。

- からだの調子: すいみんは足りているか、朝ごはんは食べたか、熱はないか、げりをしていないか
- 病気のちりょう: 健康診断で目や耳などの病気がみつかった人は、ちゃんとちりょうをすませているか
- からだのせいけつ: お風呂に入っているか、つめがのびていないか、耳そうじをしているか

