

# ほけんだより 6月

令和4年度 6月3日 海部小学校

雨の多い季節になりました。雨の日は交通事故が多くなります。交通ルールを守って、安全に過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ごはんの後は、毎回歯みがきできていますか？

歯周病やむし歯を予防するために、「歯を守る習慣」を身につけましょう！6月13日（月）には

歯科検診があります。学校に来る前にていねいに歯みがきをしてきてくださいね。

## 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



# 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か月に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」がオススメです。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。もうかもしれません。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あるか、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



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。

## むし歯ゼロをめざそう！



よくかむといいこと “あいうえお”

ひと口 30回 かんていしますか？

しっかりあごを使って丈夫に

い の働きをたずける

あごのう んどうで脳を刺激

食べ物のえい ようを 吸収しやすくする

お なかがいっぱいになって 食べすぎ防止

保護者のみなさまへ

尿検査について

尿検査のご提出ありがとうございました。結果については、再検査の必要な児童にのみ配布いたします。再検査対象者は6月17日（金）にもう一度尿検査を実施します。よろしくお願いいたします。

## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？ いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。

