

ほけんだより 6月号

令和4年6月1日
北島北小保健室

梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭いたり、肌寒いときは衣服で調整したりするようにしましょう。

6月の保健目標

歯と口の健康に気をつけよう

歯ブラシの使い方を覚えよう!

歯みがきするとき、歯ブラシの毛先に力を入れすぎたり、大きく動かしたりすると、細菌のすみかの「歯こう」がきれいに落ちず、歯や歯肉を傷つけることもあります。正しい力の入れ方や動かしかたを覚えましょう。



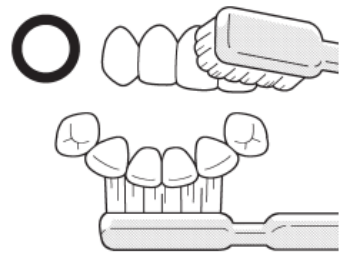
歯ブラシの選び方

「え」(持つところ)
毛(毛先)の部分までまっすぐなもの

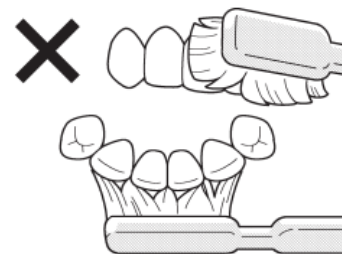
「毛先」(みがくところ)
・細過ぎず、平らなもの
・かたさは「ふつう」のもの



歯ブラシの毛先を歯に当てるときは



力をあまり入れずに、歯の表面に毛先がまっすぐに当たった状態でみがくと、歯こうをきれいに落とすことができます。



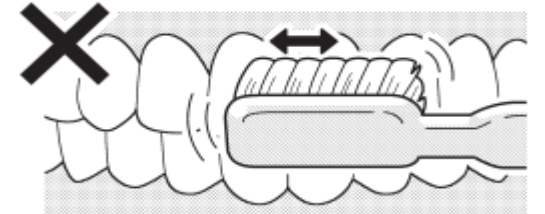
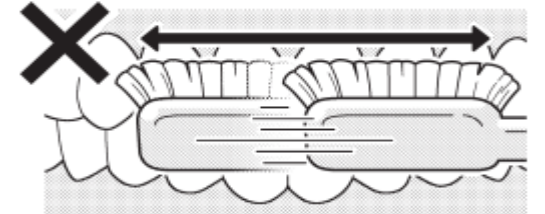
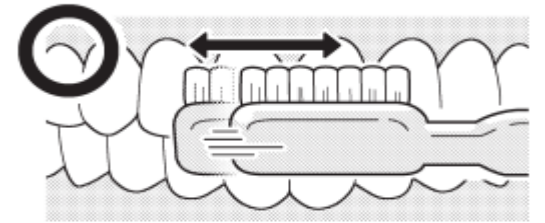
歯の表面で毛先が曲がるほどみがくと、歯こうが落ちないだけでなく、歯や歯肉が傷つくこともあります。

歯ブラシの動かし方に注意しよう

力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、歯1~2本分のはばで小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とせます。

何本もまとめてみがこうとすると、力が入りやすくなり、毛先が曲がって歯こうが落ちにくくなり、みがき残しが多くなります。

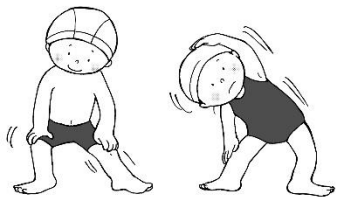
歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと歯こうは落ちません。毛先をよく見てみがきましょう。



プール学習が始まります!

もうすぐ、皆さんが楽しみにしているプール学習が始まります。ケガや病気に気をつけて、安全で充実したプール学習にしましょう。つぎのことを守りましょう。

- ◇ しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べる。
- ◇ 手足の爪を切り、体を清潔にする。
- ◇ 発熱や下痢など、体調の悪いときは、プールには入らない。



保護者の皆様へ

まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。汗をふけるように、清潔なタオルやハンカチ、水分補給のための水筒を必ず持たせるようにお願いします。また、午前中のうちに、水筒のお茶を全て飲み干してしまう子もよくいます。足りない場合は、水筒を2本用意するなど、調整をお願いします。

