

ほけんだより 6月号

令和4年6月1日
上大野小学校 保健室

じどう
児童のみなさんへ

てんき ふあんてい たいちょう くす
天気が不安定で体調を崩しやすくなっています。もうすぐ雨の季節が
やってきます。あめ ひ あしもと あめ
雨の日は、足元が雨でぬれてすべりやすくなったり、雨で
みとお わる きけん
見通しが悪くなったりして危険がいっぱいです。その他にも、かさの使い
かた
方がよくないことで、ケガやトラブルが増えることもあります。ふりまわ
したり、周りの人にかさが当たらないようにしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

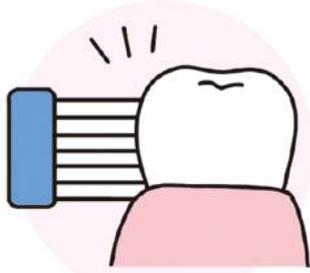
は たいせつ
歯を大切にしよう



☆☆☆チェックしよう! は かた
歯のみがき方☆☆☆

まいにち は
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた
あと ね まえ みが
後や寝る前に磨いていても、じゅうぶん
十分ではないこともあります。あらためて、自分の歯のみがき方をお
さらいしましょう。

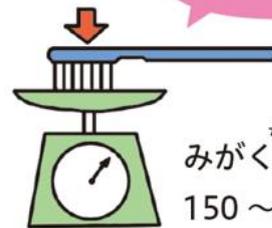
け さき は
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちから い
力を入れすぎない
ようにしよう

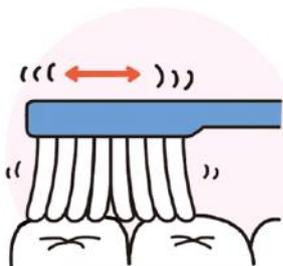


「はかり」で
たし
確かめてみよう



ちから めやす
みがく力の目安は
150～200g くらい

は
歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…

まえ ば
前歯のうら
などは



おく ば
奥歯
などは



は は あいだ
歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

ういず じだい は
withコロナ時代の歯みがき

は
エチケット歯みがきをしよう!

- ① 歯みがきをする水道が混まないようにする!
- ② 歯みがき中はおしゃべりをしない!
- ③ 歯みがき中は口を閉じる!
- ④ うがいは少ない水で。吐き出すときは優しく!
- ⑤ 歯ブラシは水気をよくきってしまう!



保護者の方へ

～歯科検診の様子から～

先日歯科検診がありました。現在、子どもたちは乳歯から永久歯への生えかわりの時期を迎えています。子どもたちの口腔の様子から、むし歯がたくさんある子、歯肉炎がみられる子、歯垢（歯の汚れ）が目立つ子などが見られました。特に乳歯のむし歯がある場合は、永久歯にもむし歯がしやすい、歯並びに影響するなどのことが心配されます。

また、歯列（歯並び）は見た目にも影響し、気になっている方もいると思います。受診するタイミングですが、永久歯が生えそろう前でも歯列（歯並び）が気になった時点で受診するのが一番よいと歯科医さんよりアドバイスをいただきました。

歯の状態は人それぞれで、専門家の判断が必要な場面も多いです。歯科検診のお知らせで受診を勧められている場合は、ぜひ歯科医院を受診してみてください。

with コロナ・口腔ケアで感染予防



プロケア



6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の



セルフケア



♡♡♡スクールカウンセラーによる教育相談があります(年5回)♡♡♡

第2回 6月16日(木) 9:00~16:15

※ ご希望の方は、申込用紙またはお電話でお申し込みください。

