

ほけんだより

2018・6・1
西和佐小学校・ほけんしつ

気温の高い日が多くなってきましたね。
「しんどい」と言って保健室にくる人も多くなっています。

朝ごはんをしっかりと食べて、6月も毎日元気にすごしましょう。

水分ほきゅうのため、水とうを忘れずに持ってきてください。



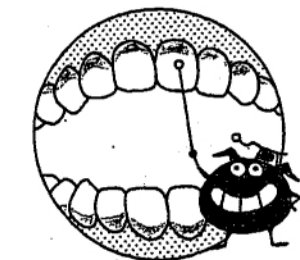
6/4~6/10日は歯と口の健康週間です！！

歯の健康診断の結果、『歯医者さんで治りょうや相談をしてください』とお知らせを出した人が100人をこえていました。

ていねいに歯みがきをして、歯こう（※）を残さないようにすることが、むし歯や歯にくのはれなどの予防につながります。歯みがきをするとき、すみずみまできちんとみがけているか鏡を使ってチェックするとよいですよ。また、食べ物をしっかりとかんでつばをたくさん出すことも、むし歯の予防につながります。

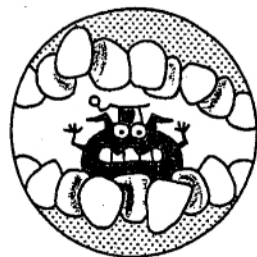
（※）歯こうとは、歯についたザラザラしたよごれのことです。正体は「食べカス」ではなく、「細菌のかたまり」です。

【ココに気をつけてみがこう】

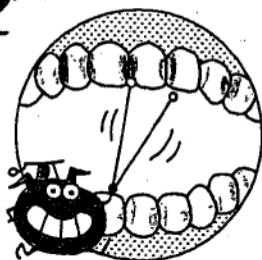


歯と歯のあいだ

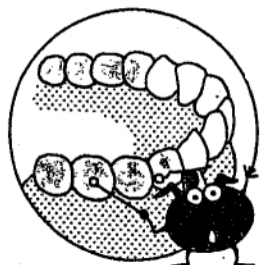
歯と歯ぐきのさかいめ



歯の高さや並びがそろっていないところ

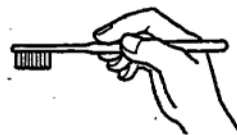


お歯のみぞ



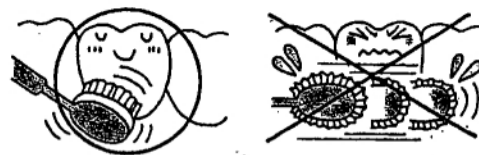
上手な歯みがきのポイント

【歯ブラシの持ち方】



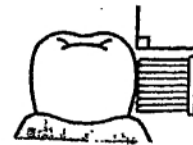
えんぴつを持つように

【歯ブラシの動かし方】



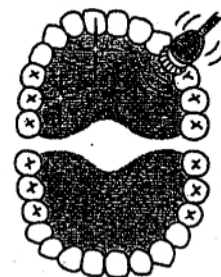
軽い力で細かく動かす

【毛先のあて方】



歯の面にまっすぐ当てる

【みがき方】



1本1本ていねいにみがく
（1本につき10~20回くらい）



※みがく順を決めてみがくと、みがき忘れがないですよ！！

おめでとうございます

よい歯の児童に選ばれました

6年 片山 れあさん 長谷 海紀さん

市の教育委員会、歯科医師会より「むし歯もなく、歯ならびもきれいで歯みがきもきちんとできている」ということで表彰していただきます。

歯に関する詩で賞に選ばれました

優秀賞 5年 廣畑 匠温さん

歯に関するポスターで賞に選ばれました

入選 1年 石橋 宥乃さん

