ほけんだより 6月

令和２年６月１２日
福住小学校保健室

6月の保健目標 ▷▷▷歯と口の健康をまもろう☺

朝☀と夜☽ 家でのはみがきしっかりね！

学校が再開して、＋２週間がたちました。友達と一緒に勉強したり遊んだり…みんな元気に過ごしてくれていて、とてもうれしいです。来週からは給食もはじまります。教室での約束を守って、安全においしく給食をいただきましょう。

飛沫感染を防ぐために、しばらくの間は、学校での歯みがき(うがい・フッ素洗口)も行いません。そのため、お家での歯みがきや歯(歯茎)の観察がとても大事です。人それぞれ、歯の大きさや形、数は違うので、ポイントを中心に、お家でしっかり磨きましょう♪

1ねん はみがきポイント！

★はぶらしのもちかた★

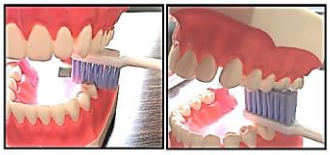
【「こんにちは」のもちかた】
★まえば、したのは(うらがわ・みぞ)

【「さようなら」のもちかた】
★うえのは(うらがわ・みぞ)

【えんぴつにぎり】
★どのはにもとどきやすい
★力かげんがちょうどいい

2年 歯みがきポイント！

みがくつよさ
歯ブラシの毛先がひろがらないようにきをつけよう。



6さい臼歯
歯ブラシを横からいれてみがく。

3年 歯みがきポイント！

6さい臼歯
歯ブラシを横からいれてみがく。

前歯のうら
(上)
歯ブラシのつまさきで
(下)
歯ブラシのかかとで

4年 歯みがきポイント！

でこぼこの歯

★歯がぬけているところ
歯ブラシをたてやななめにして側面をみがく！

★背の低い歯
歯ブラシをななめ横から入れてこまかくみがく！

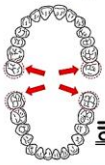
5年 歯みがきポイント！

歯と歯ぐきの間

★スクラビング法★
毛先を歯の面に直角（90°）に当てる

★バス法★
歯と歯肉の境目に対して、45°の角度に毛先を当てる

6年 歯みがきポイント！



第二大臼歯(12歳臼歯)
まだ生えていない人も！奥歯に注意！

歯ブラシを口の真横から入れて歯ブラシのつま先でみがこう！！

歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日かがみで髪型を見ることはあっても、歯茎を見る機会はないかもしれませんね。でも、歯茎の状態を知るのは大切なことです。特に、思春期（高学年～）はホルモンバランスや生活が乱れやすく、歯茎が炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

けんこうなはぐき

しにくえんのはぐき

歯肉炎にならないために

- 歯と歯ぐきの間も鏡を見てしっかりみがこう！
- 定期的に歯医者さんに診てもらおう！

★歯科検診は２学期(予定)です。それまでに痛いところや、気になるところがあれば、歯医者さんに診てもらいましょう。

★歯の磨き方や、歯（歯茎）の観察で、わからないことがあれば、いつでも保健室へ聞きに来てくださいね♪

マスクも大事！熱中症予防も大事！！

学校で勉強をしている間はもちろん、登下校中もマスクをして感染症対策をしっかりしてくれていますね。さて、だんだん気温も高くなり、熱中症も心配となる時期です。**登下校中や休み時間などは、自分の体調にあわせてマスクを活用してほしいと思います。**もちろん、マスクをしないときは友達との距離をしっかりとったり、向かい合わせにならないなど、工夫は必要です。

また、マスクをつけていると、のどの渇きを感じにくく、水分補給が不十分になりがちです。お昼頃でも「今日１回もお茶飲んでないよ～。」という声を聞いて心配になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。

学校薬剤師の神田先生が飲料水の検査をしてくださいました。

水筒のお茶がなくなったら、安全に飲める水道水をコップへ入れて飲みましょう。

どんより梅雨をハッピーに♡

『アリの行列をみると雨』『ネコが顔を洗うと雨』、、、昔からいわれる、天気に関する言い伝えです。雨の日が続くと体調を崩しやすく気分もどんよりしがちですよね。気圧が変動したり、気温差があったりするので、体が疲れやすくなるのです。しっかりと睡眠をとって、生活リズムに気をつけましょう。そして、自分だけの楽しみ方を見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツです★

（こたえ）① あじさい　② おとな