

ほけんだより 6月

新開小学校 保健室
令和元年6月3日
家庭数

梅雨どきは、じめじめとして蒸し暑い日や、ひんやり肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間は強い日差しが指すこともあります。天気や気温の変化によって体調を崩さないように睡眠とバランスのよい食事をしっかりとって元気に梅雨をのりきれるようにしましょう。

今月の保健目標 歯を大切にしよう



歯は一生一緒のパートナー

一本一本を知って

み	が	い	て	い	る	から
み	が	け	て	い	る	へ

犬歯

役割	形
食べ物をちぎったり引き裂いたりします。	前から数えて3つ目。牙のように鋭く尖っています。

歯みがきワンポイントアドバイス
犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。

切歯

役割	形
はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。	平べったい形で、裏は凹んでいます。

歯みがきワンポイントアドバイス
裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れを掻き出すイメージで。

臼歯 (小白歯・大白歯)

役割	形
食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。	かみ合わせのところがごっごつしていて、溝になっています。

歯みがきワンポイントアドバイス
かみ合わせは意識してしっかりみがきましょう。

じょうずな歯みがき7つのコツ

<h4>歯ブラシ選び</h4> <p>小さめの歯ブラシを選ぼう</p>	<h4>歯みがき粉のつけ方</h4> <p>歯ブラシの2分の1くらいでオッケー</p>	<h4>歯ブラシの持ち方</h4> <p>えんぴつを持つように軽く</p>
<h4>毛先の当て方</h4> <p>歯の面にまっすぐあてます</p>	<h4>動かし方</h4> <p>力を入れずにこちょこちょと細かく</p>	<h4>みがく時には</h4> <p>1本1本ていねいに</p>
<p>毛先がひろがっていたら替えましょう</p> <p>歯ブラシが広がらないくらいのがベスト</p>		<h4>みがき終わったら</h4> <p>ツルツルになったか舌で確かめよう</p>

101520回が目安



はる し かけんしん ちりょう し ようし
春の歯科健診で治療のお知らせ（ピンクの用紙）をもらったら…



お家の人に必ず見せて、早めに受診をしてください。今は、痛みや異常を感じていなくてもむし歯は自然に治ることはありません。放っておくとどんどん症状は進行していきます。むし歯だけでなく、要注意乳歯や歯並び、かみ合わせについても、時間がたつと治療に影響を及ぼす場合があります。早めの受診・相談をおすすめします。



夏の準備

暑さに強いからだをつくっていきこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！
 おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかるよう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

肌の上に洋服1枚で登校しているお子さんがいますが、下着を着ている方が実は涼しいと言われていいます。運動をした後も気分良く授業に集中できるように下着を着てくることをおすすめします。

ハンカチ以外に汗や雨を拭くためのタオルや、替えの靴下、ぬれたものを持ち帰り用にビニール袋も2枚ほど持ってきておくと安心です。

おうちの方へ

〈定期健康診断結果について〉

各検診後に、異常や疾病の疑いがあったお子さんには結果のお知らせをお渡ししました。お知らせのないお子さんは異常がありませんでしたので今年度の検査は終了となります。お忙しい中、調査表の記入や提出にご協力いただき、ありがとうございました。

色覚検査は1学期中に実施し、異常の疑いがあったお子さんにのみ、結果をお渡しします。

おやこは **親子歯みがきしらべ**

6月1日～9日に家庭で行ってください。カラテスターを使って、おうちの人と一緒に普段の歯みがきの仕方のみがき残しがないかどうかを確認をお願いします。結果をプリントに記入して6月10日（月）までに担任にご提出ください。

