

# ほけんだより 6月

2022年6月 柏市立中原小学校 保健室

今年は5月から梅雨の時期のような、なんとなくスッキリしない日が続いていましたね。それに合わせたかのように、みなさんの気持ちもスッキリしない日が続いていたかもしれません。でも、この雨を大地はしっかりためこんで、花や草木、いろんな作物を育てるために役立たせていると考えてみると、自然の力ってなんだかすごいと思いませんか？皆さんも外で遊べない日は、読書などをして心に栄養をためこむ日にしたいですね。



## 6月の保健行事

### ●眼科検診



目に病気がないかどうかを見てもらいます。前髪の長い人は、髪が目にかからないよう工夫してきてください。

9日(木)全学年

### ●心電図検査



心臓の動きや様子を調べます。  
あおむけになって検査をするので、髪の長い人は後ろや頭頂部で束ねずに横でしぼるようにしましょう。  
検査の日はなるべく休まないようにしましょう。

14日(火)1年生

### ●内科検診



### ●内科検診

心臓や肺、栄養状態など、全身の様子をみてもらいます。  
体操服を忘れずに持ってきてましょう。  
脊柱をみるので、髪が背中にかからないよう束ねてください。

16日(木) 2,3年生

～梅雨の季節を健康に過ごすために～

●服装

蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりして体調を崩してしまう人がいます。気温にあわせて衣服の調節ができるようにしましょう。

●雨

- ・雨にぬれて風邪をひてしまう人がいます。ぬれてしまったときにふけるようにタオルや、換えの靴下も持って来られるいいかもしれないですね。
- ・雨で道路や床がすべりやすくなっています。落ち着いて行動しましょう。
- ・傘をさしていると前が見えにくくなってしまいます。傘の差し方を工夫して前をよく見て歩くようにしましょう。
- ・知らないうちに傘が人に当たってしまうことがあります。傘をさすときや、傘をたたむ時には、周りにも気をつけるようにしましょう。
- ・「雨の日だからできること」を考えてみましょう。

## 6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。

5月11日に歯科健診を行いました。歯医者さんのアドバイスをお伝えします。



みなさんの歯をみていて残念に思ったのは、みがき残しが多く見られたことです。せっかく歯をみがいても、みがき残しがあれば、むし歯ができてやすくなってしまう。今、みなさんの口の中は、大人の歯と子どもの歯が両方はえている時期です。大きさが違う歯がはえているので、みがきにくい場所も増えますが、一本ずつみがくつもりで歯をみがいてあげられるといいですね。

歯科健診の際に6年生から中原小の良い歯の代表として2名、選んでいただきました。

良い歯の代表に選ばれる条件は

「6年生であること」

「むし歯がないこと」

「全部、大人の歯であること」

「治療した歯がないこと」

「歯並びが良いこと」

「歯ぐきも健康であること」などがあげられています。

そんなたくさんの条件をクリアして代表として選ばれたのは、

6年1組 辻井 祐翔さんと 6年2組 須田 杏珠さん です。

素晴らしいですね。



裏面もあります。

歯がはえかわって3年くらいまでが一番、むし歯になりやすい時期だそうです。いったん、むし歯になってしまったら、もう元にはもどりません。「もっとしっかり歯をみがいておけばよかった」と後悔しないようにしっかりと歯をみがきましょう。

子どものむし歯は、年々減少していますが、今でも小学生2人に1人はむし歯があるといわれているそうです。その原因は、歯をみがいていても、実はみがけていないからだそうです。歯をしっかりとみがくには、正しいみがき方が大切です。歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。

# じょうずに歯みがき 元気な歯!

## 歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら  
変えましょう



## みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい  
つけすぎないように



## 歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ  
あてます

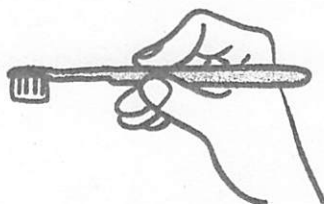


歯肉とのさかいめは  
少しかたむけて



## 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く



## みがくときは

鏡を見て、  
1本1本  
ていねいに



みがきにくいところは、  
つま先やかかとを  
使って

力を入れず、  
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

## みがきのこしが多いのはこんなところ



歯と歯のすきま



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきの  
さかいめ



歯のうら

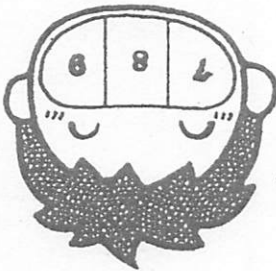
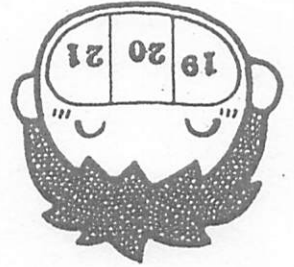
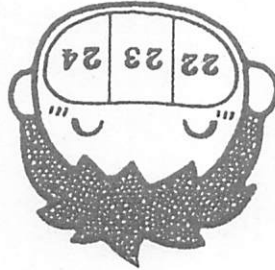
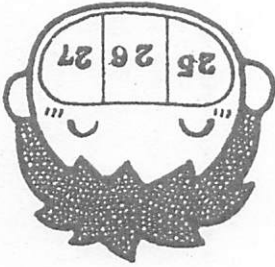
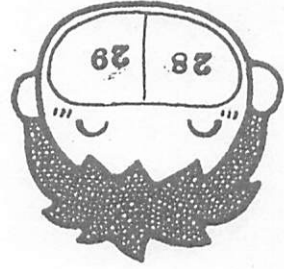
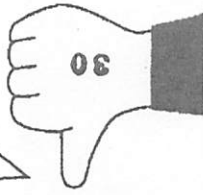
夜ねる前、しっかり歯をみがいていますか？

夜ねる前は、1日で一番しっかりみがきましょう。

今月は「歯みがきカレンダー」をつけてみました。  
ぜひ、取り組んでみてくださいね。



これから  
「か」は「あ」を  
かきまわそう！



朝・昼・夜かいた...あじ  
朝だけかいた...黄色 朝と夜かいた...青

# 6月 はあかきカレンダー