

すこ いずみ 健やかな泉

～健康が、学校中にあふれるように～ ほけんだより



令和4年6月6日
福井市西藤島小学校
保健室



むし歯ゼロをめざそう！



歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの握り方は？

① プー持ち ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る ② みがき終わるまで鏡を見ない



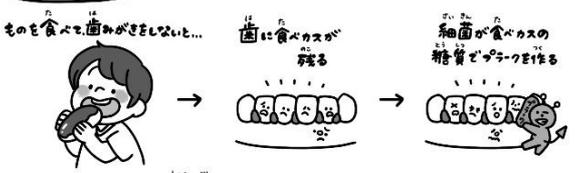
- 歯ブラシは ②**
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。
- 握り方は ②**
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメです。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。
- 力の入れ方は ①**
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。まっすぐ押しすぎず、軽い力でみがきましょう。
- 鏡の使い方は ①**
ブラッシングと歯にあたっては、鏡で確認しながら、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいていると
みがけている
は、ちがいます！

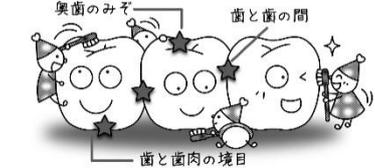
5月に、高学年の歯科検診がありました。コロナの影響で給食の後の歯みがき夜の歯みがきは、しっかりできているはず！給食後に『ぶくぶくうがい』をすれば、それなりに汚れがとれるはず。しかし、歯科医の先生に「みんな、歯が緑色なんだけど。給食、菜っ葉やったな」と、言われました。

「しっかり、みがいているよ」という答えがみなさんから返ってきそうですが「しっかりすみずみまでみがけていますか？」の質問にどう答えますか？

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる！

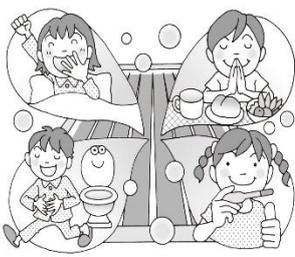


歯みがき、うぐに集中！



歯からのお願ひです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク（歯垢）もできて、からだがスッキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな。これは、歯からの言葉とお願ひです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。」

久しぶりのプール学習が始まります

プール学習

- 元気に楽しむために
- 朝ごはんは食べましたか？
 - 睡眠は十分とれましたか？
 - 顔色は悪くありませんか？
 - ケガをしているところはありますか？



体調は、大丈夫ですか？つめは、短く切ってありますか？
耳そうじも大切ですよ。
毎日の『健康観察カード』をしっかり記録しましょう。
楽しいプールですが絶対、無理やがまんをしないようにしましょう。

気になることがある人は、先生に相談しましょう

ペットボトルに隠されたワナ



直接、口をつけてのんだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、はかれないほどバイ菌の数が増えたという実験があります。見た目やにおいに変化がなくても一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間がたつとどんどんふえていきます。



⚠️ 開けたら早めに飲みきろう

はれつすることもあります

⚠️ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中にたまたまバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



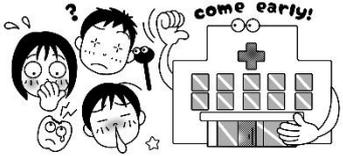
そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！
なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

検査がひとつずつ、終わっています。
治療が必要な人には、お知らせをいたします。もらった人は、なるべく早く、病院に行ってお診をしましょう。
「コロナになりたくないから・・・」という理由で受診しないと、だんだんひどくなって、『時間』もかかるし、『費用』もかかります。
『早期発見、早期治療』で夏休み明けには、たくさんのお知らせがもってくることを願っています。（病院は、コロナ対策は、万全ですよ）



ジメジメ、ベタベタ...

「はだ着」「着がえ」でスツキリ！

6月は雨の多い時期。夏にむけて気温が高くなるだけでなく、湿度も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチでふきとることが大切です。そして、気持ちよく過ごすためのポイントは、「はだ着」と「着がえ」です。
はだ着はつけていると汗をすいってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度をたもつはたらきがあります。着るものがふえるのであつくならないようにも思えますが、実はさわやかに感じられるのです。そして、こまめに着がえすることで、はだ着のはたらきがキープでき、せいけつにすごせます。
あせをかくのは、もともと私たちがもっている、体の熱を冷やすためのすばらしいしくみです。うまくサポートして、あつい季節をのりきりたいですね！



いい歯でいい笑顔