

ほけんだより 6月

令和7年6月2日

明戸小学校保健室

6月4日はむし歯予防デーです。6月は学校でもむし歯予防週間や集会、歯科健診などを行います。この機会によりていねいに歯をみがき、自分の歯を大切できる1か月になるといいですね。

梅雨に入り、室内で過ごす時間も多くなります。怪我をしないように廊下の歩き方、教室の過ごし方などもう一度確認しましょう。



6月の予定



6月5日(木) 9:00～	歯科健診	朝おうちで歯をきれいにみがきます。 むし歯は放っておいても治りません。むし歯のあった人は早めに歯医者さんに行きましょう。
6月2日(月)～6日(金)	むし歯予防週間	○親子ではみがきチェック (カラーテスター、歯ブラシチェック) 普段のはみがきできれいにみがけているか確認してみましょう。 ○給食後のはみがきカレンダー(保健委員会作成) 給食の後ていねいに歯をみがきましょう。

熱中症に気をつけよう



夏が近づき、だんだんと暑い日が増えてきました。

気温や湿度が高い場所にいると体の調子が悪くなってしまうことがあります。これを熱中症といえます。

①気温や湿度が高い日 ②風が弱い日 ③日差しが強い日 ④急に暑くなった日は特に気をつけましょう。

熱中症の予防のあいことば



さいたま 3食しっかりとべましょう
意識して水分をとりましょう
たっぷりよい睡眠をとりましょう
まずはエアコンを使用しましょう

暑いときこそしっかりバランスよく！
のどがかわく前にこまめに水分補給
規則正しい生活を！
室温の目安は28℃



むし歯に気をつけよう



口の中のミュータンス菌が食べかす（特にあまいもの）を食べると活発にはたらい、酸をつくり出します。この酸が歯を溶かし、むし歯ができてしまいます。

むし歯はケガやかぜと違い、時間やくすりでも治るものでもありません。放置すると痛みが強くなり、歯が全て溶けてしまうこともあります。

歯科健診でむし歯の疑いのあった人は、はやめに歯医者さんに行きましょう。



歯みがきのポイント



1 歯ブラシはやさしく持ちましょう

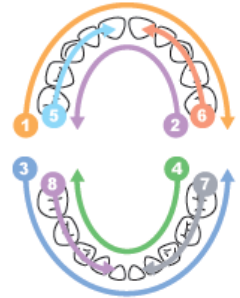


えんぴつを持つような形で、やさしく歯ブラシをにぎりましょう

2 じゅんばんに歯をみがこう

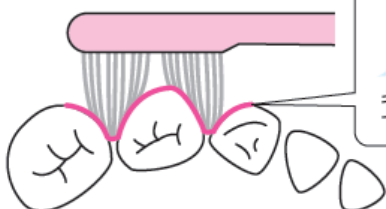
おなじところばかりみがかないように、じゅんばんをきめてみがきましょう。

※絵と一っしょのじゅんばんじゃなくても大丈夫です。



3 歯ブラシは小さく動かそう 1つの歯で10～20回くらいみがきましょう

○ 小さくやさしく

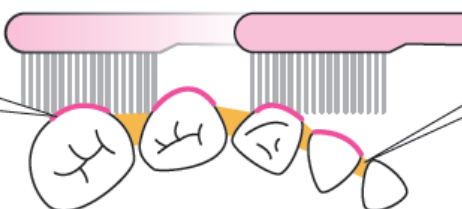


歯と歯のあいだに歯ブラシの先が入ります



キレイになっているところ

✕ 大きくゴシゴシ



歯と歯のあいだのバイ菌が取れません



バイ菌がとれていないところ

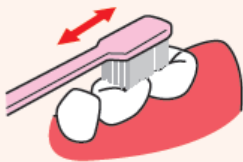
4 歯ブラシの使いかた 場所によっていろいろなみがきかたをおぼえましょう

歯と歯ぐきのあいだ



ななめにあてて、汚れをかき出すように

奥歯のかむところ



まっすぐ（前後に動かします）

うえの歯

したの歯

前歯のうら



歯ブラシをたてにしてみがきます

いちばん後ろの歯



歯ブラシのあたまの部分を使います