

おうちのひとといっしょによもう

ほけんだより 6月

2021年6月No.3
神原小学校保健室(屋富祖)

6がつのほけんもくひょう
歯をたいせつにしよう

緊急事態宣言中の学校生活がつづきます。マスクと手あらいをありがとうございます。暑いときは、マスクをはずして深呼吸したりこまめに水をのんでください。てあらいはウイルスなどよごれをおとすだけではなく、ウイルスの膜をこわすとのことです。

6月は歯と口の健康月間。お口の健康を考えてみましょう！インフルエンザやコロナウイルスは目・鼻・口から入ってきます。歯をみがいて口の中を清潔にしておく、と、ウイルスがふえにくいです！おうちでしっかり歯みがきをしましょう。年に1回は歯医者さんへ行ってプロにお口の中をみてもらいましょう。歯医者さんへ行った後は学校へお知らせをおねがいします。

みなさんの歯 けんこうですか？

むし歯のなかった人

歯科検診の結果

☆6年間むし歯なし、の人が16人いました！
すごいですね。表彰がありますよ！
☆むし歯はしぜんにな
おりません。早めに治療
してもらいましょう。



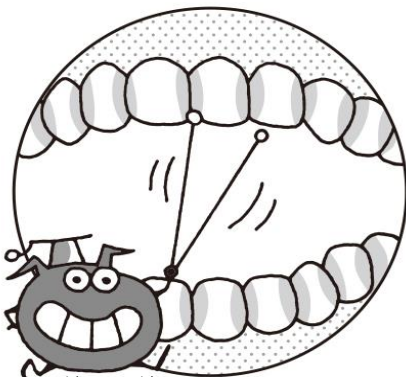
☆むし歯のある人

治療を済ませた人

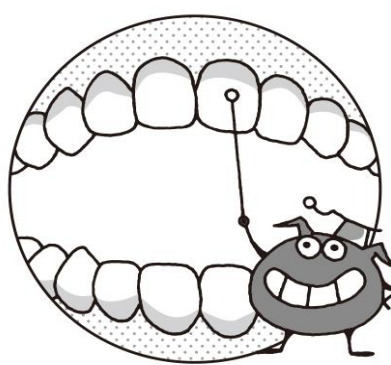


☆しこう (むしば菌のかたまり) ねばねば・ぬるぬる・ざらざら

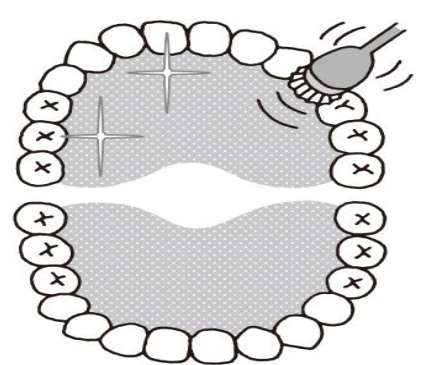
こんなところ につきやすいよ！舌でチェックしてみてね！



歯と歯のあいだ



はぐきと歯のさかいめ



おく歯のくぼみ

ハブラシをよこからいれてみてね



☆おうちのかたへ

はみがきで『しこう』をとりのぞきましょう
まだしょうずにみがけないうちは、しあげみがき
& スキンシップをおねがいします♪
とくに夜のはみがきをおねがいします～



その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて…
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。

おうちのかたへのメッセージ

プールに入る前の
体調チェック



☆プール学習は、体力を消耗します。安全に学習をするために…

①前日・プール学習のあった日は、
早く眠り、体のつかれをとりましょう。

②朝ごはんはしっかり食べましょう

③体調がよくないときは無理をしないでください。

☆頭しらみ、ぎょう虫などが「いない・駆除した」場合はプール授業に参加できます。ご協力おねがいします。

☆子どもたちが保健室前で視聴した動画を紹介します。

・「健康戦士コロタイジャー」～衛生レッド編、おもいやりピンク編、めんえきホワイト編～みてみてください。

☆6/2・3に予定していた内科検診は延期(時期未定)になります。