

おうちのひとといっしょによもう

2022年6月No.3

神原小学校保健室



6がつのほけんもくひょう
歯をたいせつにしよう

マスク生活がすこしかわります。外で周りの人と2mはなれて
 いる時、室内でも運動する時・話をしない時は、はずしてもOK！熱がこもらないように、とき
 どきマスクをはずして深呼吸をして、こまめに水をのみましょう。水筒は水か麦茶がおすすめです。
 6月4日はむし歯予防デー。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。

かみはらっこ 口の中がたいへんです！



☆むしばのなかった人が去年よりふえていました！
 ☆6年間むし歯なし、の人が12人いました！
 すごいですね。表彰がありますよ！
 ですが、

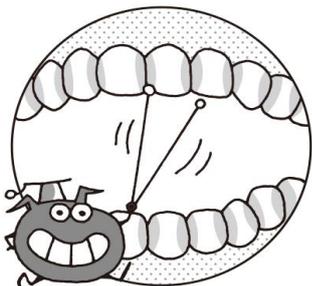
ですが、**しこう・歯石**のある子がおおくみられました！

しこう (むしば菌のかたまり) ←ねばねば・ゆるゆる

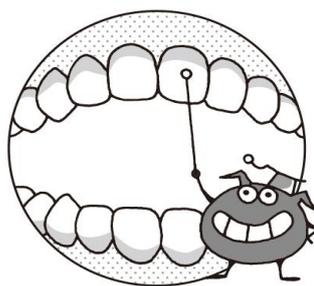
歯石 (しこうがかたく石灰化) ←はぶらしではとれない

歯石といわれた人も、**早めに治療**してもらいましょう。

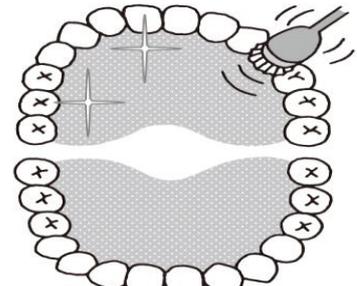
☆学校ではまだ歯みがきタイムができません。家でしっかり『しこう』をとりのぞきましょう！
 こんなところに『しこう』がたまりやすいよ！「歯みがきジョーズ」をめざそうね。



歯と歯のあいだ



はぐきと歯のさかいめ



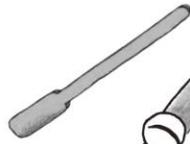
おく歯のくぼみ

ハブラシをよこからいれてみてね



は 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



は 歯みがき にぎ 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



は 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます



は 歯みがき ちから い 力のかたの入れ方は？

- 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



は 歯みがき かがみ つか 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。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力のかたの入れ方は 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。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



おうちのかたへのほけんだより

☆はみがきでむし歯の原因『しこう』をとりのぞきましょう。まだじ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♪
☆よく噛むことは、顎が強くなる、唾液がよく出る、脳への刺激になる、食べ過ぎを防ぐ、などいいことがたくさん！6月の給食「かみかみ献立」を参考にしてみてくださいね。



プール授業が始まります！

すいえいがくしゅう たいりよく しょうもう
水泳学習は体力を消耗します

- 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ね。

～安全で楽しい水泳学習への応援をおねがいします～

