



平成 30 年 6 月 21 日 (木)
那覇市立小禄小学校保健室
比嘉由美子

梅雨の季節、ジメジメバタバタ。雨の日には外には出られないし…雨は嫌いという人もいます。でもちょっと目先を変えると、いろいろなところに落ちる雨の音は、自然のBGMのよう。癒しの時間にするものいいですね！その分、晴れた日は思いっきりからだを動かしましょう。梅雨明けもそろそろかな！？

今月の保健目標

歯を大切にしよう



はやくわり 歯の役割ってなあに？？？

◎歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはその他にも大切な役割がいっぱい！！クイズに答えながら考えてみよう。

もんだい

歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？？？

1. 国語の授業



2. 休み時間のボールあそび



3. ごはんを味わって食べる



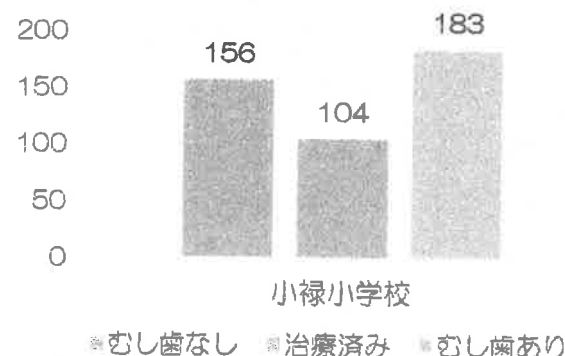
こたえ・・・ゼーんぶ！！

☆発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです。

走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は運動にも大切です。

よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります。

【4月の歯科検診の結果】



◎今年度実施しました歯科検診の結果は左のグラフのようになっています。検診結果を個人面談時にお渡しします。学校歯科医より所見のあった児童は必ず歯科医を受診し治療や相談を受けて下さい。また受診後には「受診結果報告書」を学校へ提出するようにご協力よろしくお願いいたします。



歯ブラシ選び



毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの持ち方



毛先の当て方



動かし方



歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

みがく時には



10〜20回が目安

みがき終わったら



◎梅雨の蒸し暑い日が続いています。梅雨明けると本格的な沖縄の夏がやってきます。家族みんなで暑さに負けないからだづくりを実践して下さい。

保健室よりお願い！

熱中症予防のため、帽子と水筒を持たせて下さい。



暑さに強いからだをつくっていきこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく 外であそぶ！ おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、お風呂はしっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。