

ほけんごより



令和年 6月 2日
伊深小 保健室



6月は別の言い方で「水無月」とも言います。梅雨で雨がたくさん降るのに「水が無い月」なんて不思議ですね。雨が降るとジメジメするし、服やかばんもぬれる…と嫌がる人もいるかもしれませんが、雨の日も工夫して楽しく過ごしたいですね。

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

学校で使った歯ブラシも家に帰ったら洗って乾燥させておきましょう。

お願ひごす 歯ブラシの お願ひごす	歯をきれいにしたあとは… 私もきれいに 歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。	汚れはとれても… 濡れたままにしないで しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。	たくさん働きました… そろそろ交換を 毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

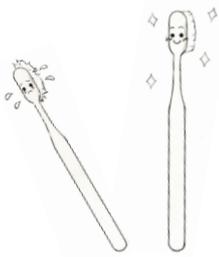
歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日鏡で髪形や顔を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれません。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。歯ぐきに炎症が起きる「歯肉炎」になっていないか早速チェックしてみましょう。

	色	形
 健康な歯ぐき	うすいピンク色	歯と歯の間にしっかり入り込んでいる、弾力性があり、引き締まっている
 歯肉炎の歯ぐき	あかみを帯びている	歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている、腫れが見られる

みなさんの歯は健康ですか？永久歯はどれくらい生えましたか？永久歯は一生使うものです。この期間に自分の口の中をよく観察したり、生活習慣を見直したりして歯を大切にする習慣を身に付けましょう。

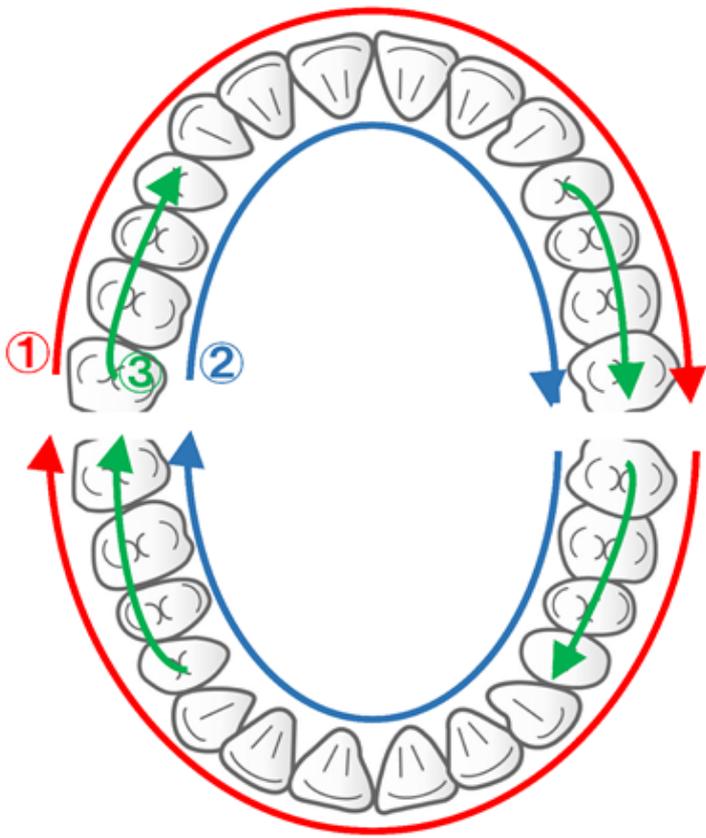


保護者の方へ

ピカピカ3周みがき のご紹介

「ピカピカ3周みがき」は、歯のおもて・裏・かみ合わせの3か所に分けてみがく方法です。利き手や歯並びの違いで、「みがきやすい所」と「みがきにくい所」があるため、つい「みがきやすい所」ばかりみがいてしまいます。

伊深小では、給食後に流れる歯みがきの歌（3分間）があります。1番が流れている間（1分間）に、歯のおもて側を一周みがきます。歌が2番になったら、歯の裏側を一周みがきます。歌が3番になったら、かみ合わせを一周みがきます。コツは、3回とも同じ位置からみがき始めることです。そうすることで、同じ場所だけを何回もみがくことを防ぎます。



- ①おもてぐるっと
- ②うらぐるっと
- ③みぞぐるっと

ところで…

ハチマルニイマル **「8020」**って何のこと？

「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動のことです。

20本以上の歯があればほとんどの

食べ物をおいしく食べられるといわれています。いつまでも自分の歯でおいしく



食事ができるよう、きちんと歯を磨く習慣を大切にしていきましょう！



6月8日(月)～6月12日(金)は
めざますっきりキャンペーンです



この期間中にある『時の記念日(6月10日)』が作られてから今年で100周年だそうです。『時の記念日』は「時間は大切である」という事を日本に広めるために作られた日です。みなさんもこの期間をきっかけに、時間を意識してより規則正しい生活が送れるようにしましょう。

※寝る時刻・起きる時刻のめあては体温チェックカードに記入しましょう。

※めあてを守れた日は「○」守れなかった日は「△」を記入します。

