

ほけんだより



はぐくみ

野木町立佐川野小学校
～保健室・6月号～



6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月16日(月)～6月20日(金)は、佐川野小学校の歯と口の健康週間です。

今年も学校でカラーテスターを使った歯みがきを実施する予定です。自分のお口の中をよく観察して、丁寧な歯みがきができるよう学んでいきましょう！

また、給食の時間に健康委員会による歯みがきクイズを行います。楽しみにしてください。

歯科検診結果

・「むし歯」「初期むし歯」ありの人・・・**20人**
⇒歯医者さんに必ず受診しましょう。

・「歯垢」若干付着あり人・・・**6人**
⇒歯みがきを丁寧にいきましょう。

5月9日に行った歯科検診の結果は、佐川野小では、**約3分の1の人にむし歯がありました。**「佐川野小むし歯ゼロ」を目指して、むし歯がある人は、早めに歯医者さんに行って診てもらいましょう。

水分補給で熱中症を予防しよう！

「水分補給のポイント」をしっかりと読んで、熱中症を予防しましょう！

○少しずつ、こまめに水分補給しましょう

→「外に出る前」「運動する前」など、いろいろな行動の前に水分をこまめにとっておくことが大切です。

○激しい運動のときには、塩分もととりましょう

→暑さの厳しい日や激しい運動のときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれているものが効果的です。ただし、砂糖も多く含まれているので、飲みすぎに注意しましょう。

は 歯みがきの基本のキ！を思い出そう☆

は 歯みがきの大切なポイント、覚えていますか？

3つのポイントを思い出して、正しく歯みがきができるようにしていきましょう☆

ポイント①

は 歯ブラシの毛先を 歯にまっすぐあてる



は 歯ブラシがしっかり歯にあたっていないと、汚れをおとすことはできません。

デコボコしている歯や、まだ生えてきたばかりで背の低い歯には、どうしたら歯ブラシをあてられるでしょう？ 歯ブラシの向きや動かし方を工夫して、しっかり歯ブラシをあてることが大切です！

ポイント②

は 歯ブラシは 小さく動かす



は 歯ブラシを大きく動かすと、歯と歯の間に歯ブラシが届かず、汚れが落とせません。

小さく・細かく動かして、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう。

ポイント③

かる 軽い力でみがく



は 歯をみがく力は、弱すぎると汚れが落とせず、強すぎると歯ぐきを傷つけてしまいます。歯の間まで歯ブラシが届くちょうどよい力で、みがくことが大切です。

この3つのポイントは、授業でも復習します♪
実際に歯みがきをしながら、しっかり覚えていきましょう！