



半原小学校保健室 H30年6月1日発行

あめのおおきせつ雨の多い季節になってきました。しょくぶつ植物にとってはあめ雨ですね。植物と同じで人間も夏にむかっていくこの時期に身長がのびる人が多いそうです。特に夜ねむってる間にぐんぐん大きくなっていくので、夜は早くねるといいですよ。からだのつかれもとれていっせきにちよう一石二鳥ですね。

あなたはちゃんとみがけてる？ 6月4日～6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯がでやすいのは食後5～20分。

食べたらずぐみがく
学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい！

イライラ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本でいねいにみがこう。

あーん

1か所を10回くらいみがくといよ

フールがはじまります！

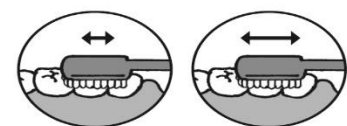
- ☐ 目・耳・鼻の病気の治りようをすませましょう
- ☐ 前の日は早くねて、じゅうぶんからだを休めておきましょう
- ☐ つめを切っておきましょう
- ☐ 朝ごはんを食べてきましょう
- ☐ 体調がよくない時はお家のひとと相談しましょう
- ☐ フールの後はシャワーをしっかりとあびましょう



あなたの歯みがき再チェック！ おさらいミニクイズ

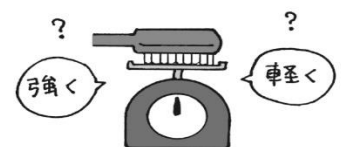
Q1 歯ブラシの動かし方は？

A：小さく動かし
B：大きく動かし



Q2 みがくときの力の加減は？

A：できる限り強く
B：力を入れずに軽く



Q3 歯ブラシ(ヘッド)のサイズは？

A：大きめのものを選ぶとよい
B：小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

A：毛先が開いてきたとき
B：半年くらいたったとき



答え：Q1…A、Q2…B、Q3…B、Q4…A

《保護者のみなさまへ》

6月は歯みがきカレンダーをつけます。給食の後、歯をみがけたら色をぬります。歯ブラシの毛先が開いているとよごれを十分に落とせないなので、学校に持ってきている歯ブラシは毛先が開いていないか、お子さんと確認してみてください。裏から見て、開いた毛先が見えるようなら交換時期です。お家でもお子さんの歯のみがき方をぜひみてください。

保健室からのお知らせ

今年は「はしか」や「はやり目」が流行していますが、半原小では今年度まだ出席停止の病気にかかっているお子さんはいません。このまま元気に一学期をすごせるといいですね。