

ほけんだより 6月号

2022年5月30日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。雨が続きと気持ち下がを向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう！

6月の保健行事

日程	行事	対象者	おねがい
6月7日(火)	尿検査(2次)	①1次未提出の人	9時までに提出をお願いします。
8日(水)		②再検査の人	
6月9日(木)	歯科健康診断	1~3年生	朝食後、必ずはみがきを してきてください。
6月23日(木)		4~6年生	

あなたは「歯と口」を大切にしていますか？

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間です。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。

歯や口は、「食べる」「はなしをする」「笑う」「体のバランスを保つ(走ったりボールを投げたりする)」など、さまざまな役割があり、生きていく上でとても大切な役割を持っています。この機会に「歯を守る習慣」をつくり、歯や口を大切にしていきましょう。

よくかむといいこと
“あいうえお”

ひと口 30回 かんでいますか？

- しっかり「あ」ごを使って丈夫に
- 「い」の動きをたすける
- あごの「う」んどうで脳を刺激
- 食べ物の「えい」ようを吸収しやすくする
- 「お」なかがいっぱいになって食べすぎ防止

歯の役割

- たべものをかみくだく
- 発音をたすける
- 表情をつくる

あなたは、はみがきジョーズ???

口の中では、たくさんの細菌がわるさをしようとしています。阻止するためには、食後の「はみがき」が大切！はみがきをきちんと健康な歯を守りましょう！

歯みがきジョーズの歯ブラシは？

- 毛先が広がっている
- 後ろから毛先が見えない

歯みがきジョーズの握り方は？

- グー持ち
- えんぴつ持ち

歯みがきジョーズのヒミツ

教えます

歯みがきジョーズの力の入れ方は？

- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 強い力でゴシゴシ

歯みがきジョーズの鏡の使い方は？

- 歯みがきをしながら鏡を見る
- 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あるか、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。

みがいたあの子チェックも鏡を使うと

保護者のみなさまへお願い

別紙保健調査票(歯科用)を本日配布しています。(みどりの厚紙) 歯科健康診断を実施するにあたり、日頃の状態を教えていただき、診断をより正確に行うために必要なものです。お手数ですが必ずご記入をお願いします。

保健調査票(歯科用)提出締切日: 6月1日(水)