

ほけんだより6月

平成30年度 山崎小学校 ほけんしつ



梅雨の季節になりました。雨がふる日はとくにゆかがすべりやすくなります。ろうかを走ったりすると、ぶつかったり、けがをしたりしてとてもきけんです。必ず歩くようにしましょう。走っている人を見かけたら注意してあげてくださいね。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

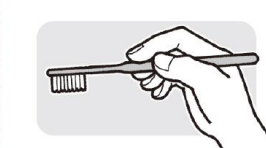
毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

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



1本1本ていねいに

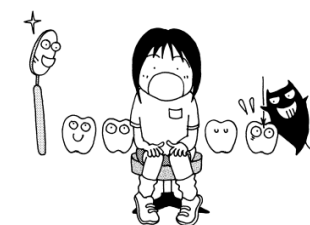
101本につき20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

○もうすぐ歯科検診です○



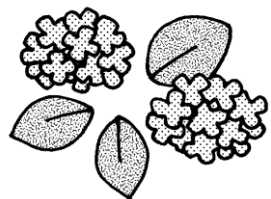
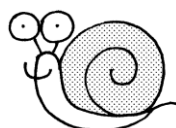
むし菌がないか、歯ぐきははれていないかなどお医者さんがみてくれます。歯科検診の日には、給食のあとの歯みがきをわすれないようにしましょう。いつもよりていねいにみがくようにしてくださいね。

【歯科検診の日程】

- ☆ 6月 7日 (木) 13:30～ 1・3年生
- ☆ 6月 12日 (火) 13:30～ 2・4年生
- ☆ 6月 14日 (木) 13:30～ 5・6年生



●はとくちのけんこうしゅうかん●



かんで、かんで、いいこといっぱい



●むし菌を防ぐ

しっかりかむことによって、だ液がたくさん出ます。だ液は、消化を助けてくれるだけでなく、口の中を消毒し、きれいにしてくれます。そのため、しっかりかむと、むし菌予防になるのですよ。



●太りすぎを防ぐ

よくかまないで早食いすると、おなかがいっぱいになったことに気づかず、食べすぎてしまいます。しっかりかんで食べると食べすぎることはなく、太りすぎを防ぐことができますよ。



●頭がよくなる

よくかんであごを動かすと、脳に信号が伝わり、活発に活動するようになります。脳が活発に活動する……、それは頭の働きがよくなる、ということですね。