

ほけんたより

薬師寺小

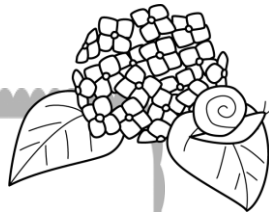


健康診断も終わりに近づいてきました。自分の健康を見直すことができましたか？
もうすぐ梅雨の時期ですね。気温もだんだん上がりますが、雨が降ると体が冷えてしまいます。タオルやハンカチなどでぬれたらふくようにしましょう*

6月の保健目標

は たいせつ
・歯を大切にしよう

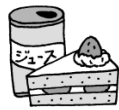
つ ゆ ど き けんこう き
・梅雨時の健康に気をつけよう



6月4日は「むし歯予防デー」

どうしてむし歯になるのかな？

むし歯は、ミュータンス菌という菌がつくる病気です。ごはんやおやつを食べた後、食べ物の小さなかすが歯と歯のあいだや奥歯に残ります。その食べかすにミュータンス菌がはたらいて“酸”をつくり、かたい歯をとかし、穴をあけます。1度できたむし歯は、ほうっておけばどんどん進みます。



むし歯になると...

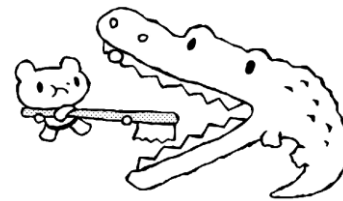
① 歯がしみたり痛くなる。
食べ物を十分かむことができず、食べた物が栄養になりにくい。



② 食べ物を十分にかめないために、胃や腸が悪くなる。



③ むし歯がひどくなると抜いて、入れ歯を入れることになる。



むし歯にならないために、あまいものをひかえ、みがき残しがないように歯をみがきましょう。

歯をみがくときのポイント

鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



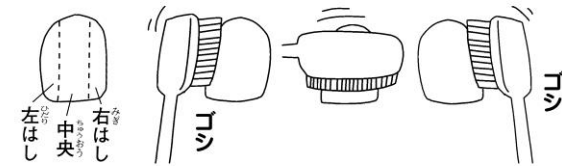
力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



歯ブラシをおさえたとき、150gくらいの力になるのが望ましいです

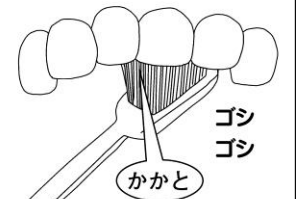
前歯・犬歯のみがき方



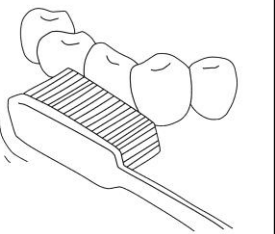
前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央の部分を横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきでみがきましょう。

犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。



前歯の裏側のくぼんでいる部分は、毛先のかかとの部分（後ろ側）を当ててみがきましょう。



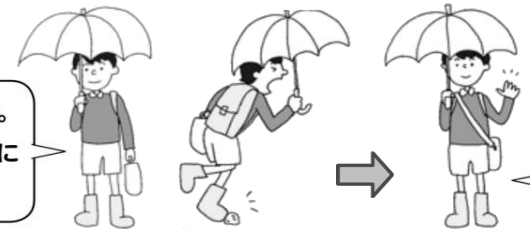
雨の日の登下校は

安全に気をつけて!



手荷物を少なくしよう

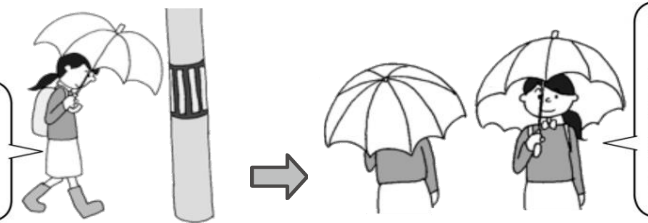
かさをさすと、片手がふさがってしまいます。反対の手で荷物を持っていると、転んだときに手がふさがっていて、とても危険です。



手があくように工夫しよう。

しっかりと前を見よう

かさを深くさしていると、前が見えなくて車や電柱にぶつかってしまうかもしれません。



かさをさすときはしっかりと前を見ましょう。

スクールカウンセラー一回の来校日

6月18日（火）9:00~17:30

希望の方は養護又は担任まで