

ほけんだより

上牧第三小学校
ほけんしつ

6月

つゆ じき あり 雨 やくもりの 天気 か ずっと 6月
梅雨の時期になり、雨やくもりの天気がずっと6月
じっとりしたり、ジメジメとむし暑さを感じることも多
くなりますね。外で遊ぶべない日が続くと、「つまないな〜」
と思ったり、なんとなく気分がスッキリしない人もいた
りするかもしれませんね。そんな日こそ室内でできることを

してみようどうですか??

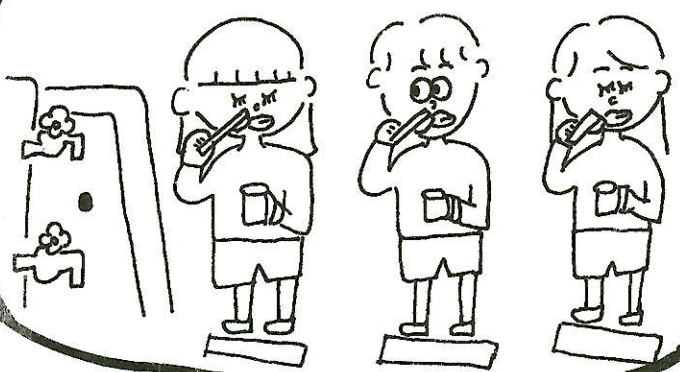
- ① おうちの人や担任の先生のお手伝い
 - ② 音楽をきく
 - ③ 友だちとおしゃべりする
- 雨の日だからこそできることを見つけてみよう!

感染症対策のための

歯みがきスタイル

新型コロナウイルスの感染者がおさまってきた。三小では希望
した人のみ、歯みがきをしてもらいましたね!! それで
感染予防をしながらの歯みがき方法を知っておきましょう!

1 混まなないように、水道の床にあるテープの
しょう!!、ここに立ってね



2 歯みがき中の
おしゃべりはやめよう!



3 づくづくうがい、少ない水でも
1~2回!! はきだすときは、低い
ところでゆっくりと!!



痛くなくても歯医者さんへ ~定期検診のススメ~

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くのおみさんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。
6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。



そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

なんともおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

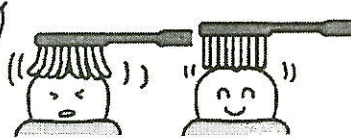
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かす



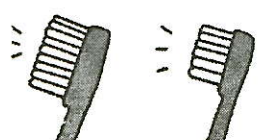
Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいばいに
- ② 毛先のはばの1/3くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

4 歯みがき中は口をひじ、前歯の
うらは口を手でおおってみがこう!



5 歯ブラシはよく洗って
水でしっかりすすぎましょう!

