

# ほけんだより

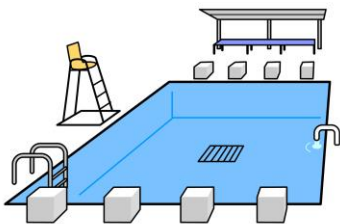
板橋区立成増ヶ丘小学校 保健室  
令和4年 6月 3日 NO. 3

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯は、食べる時や話す時に必要で、一生使う大切なものです。

歯科検診で、歯医者さんへ行くようにお手紙をもらった人は、早めに歯医者さんへ行き治療してもらってください。

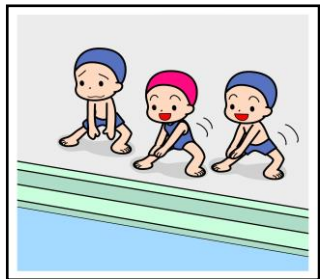


## スイスイがくしゅう <水泳学習>

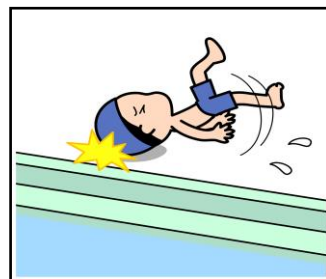


もうすぐ水泳学習が始まりますが、楽しい水泳学習も準備や注意が足りないとけがや病気につながることもある危険な運動です。

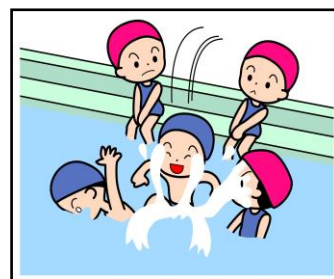
安全のために、授業では勝手に行動することなく、必ず先生の指示に従いましょう。



しっかり準備運動をしよう



プールサイドは走らない



飛び込むと危険

## プールに入る前に

### <爪を短く切ろう>



知らないうちに友達にけがをさせてしまうことがあります。

### <体調の悪い時には無理をしない>



安全に楽しい授業にするために、無理をして入らないようにしましょう。

## 宿泊学習 事前検診

6月7日(火)に日光事前検診(6年生)、21日(火)には榛名事前検診(5年生)を実施します。内科検診と同じく、女子はキャミソールなどを1枚着てきてください。



## しょうずな 歯みがき 7つのコツ

### 歯ブラシ えらび



小さい歯ブラシを選びます

毛先が広がったら替えましょう

### 歯みがき粉 のつけ方



歯ブラシの半分 くらいの量をつける

### 歯ブラシ の持ち方



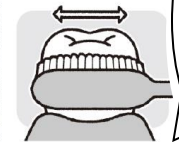
えんぴつを持つように軽くにぎる

### 毛先のあて方



歯の面にまっすぐにあてます

### 動かし方



力を入れずに細かく動かす

歯ブラシが広がらない力でみがこう

### みがく時は



10〜20回動かそう 1本1本でいねいに

### みがいた後



歯がツルツルになっているかかくにん

## 歯みがきについて



校長先生・副校長先生が、歯みがきで気を付けていること



### 校長先生

#### ◆めやすにしている歯みがきの時間

特に時間をはかっているが、2分間くらいは、みがこうとは思っていますが実際は・・・。

#### ◆歯みがきで気を付けていること

奥歯などをていねいにみがくことです。それと、給食の後も必ずみがくようにしています。また、食べてすぐみがくのではなく、20〜30分くらいしてからみがくほうが歯を痛めないといわれたので、できるだけそのことを意識して、時間をあけてみがくようにしています。

### 副校長先生

#### ◆めやすにしている歯みがきの時間

めやすなどはありませんが、いつも同じみがき方をしていて、5分くらいです。

#### ◆歯みがきで気を付けていること

奥歯までしっかりみがくこと。歯ぐきも、しっかりブラッシングして鍛えることを意識しています。初めは、歯みがき粉は付けずにみがき、最後にスッキリするために付けてみがきます。こうすることで、汚れがしっかりと取れて、口の中もスッキリします。