

ほけんだより 6月

令和6年5月31日
板橋区立高島第二小学校
校長 山藤 知子

梅雨の時期になりました。昨年、一番けがが多かった月は6月でした。雨の日が続き、外遊びをできない日が続くかもしれません。校内でけがをしないよう気を付けて、過ごしてください。
また熱中症にも引き続き気を付けていきましょう。



今月の保健目標
歯を大切にしよう

6月の健康診断

6月 4日	火	耳鼻科検診	1・2・4年生、5組
12日	水	歯科検診	1・4・5年生
19日	水	歯科検診	2・3・6年生、5組



※6年生は、6月7日（金）に「日光前検診」があります。健康観察表を忘れずに、持ってきてください。

雨の日の過ごし方

- 時間に余裕をもって登校する。
- かさで周りが見えにくくなっているため、よく確認する。
- かさをふりまわさない。
- かさを閉じるときは、先たんを下に向けて閉じる。
(友達の顔に、先たんを向けない。)
- 鼻降口やろう下はすべりやすくなっているので、歩く。
- 休み時間は、校内で静かに落ち着いて過ごす。



みなさん上の四角にすべてチェックが入りましたか？すべてチェックが入った人はその調子で過ごしましょう。チェックが入らなかった人は、そのことに注意して過ごしましょう。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

歯をみがくとイイことがいっぱい！

歯垢や食べカスがとれてせいけつに！

むし歯や歯周病をふせく！

ミュータンス菌をへらす！

おぼえよう！ 歯のみがき残しやすいところ

奥歯のみぞ(まん中のへこみ)

歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ

歯と歯の間

歯ならびがデコボコなところ

むし歯になりやすい生活チェック！



- あてはまる人は要注意！
- おやつをたくさん食べる
 - 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
 - 食べ物を噛む回数が少ない(30回以下)
 - 1日の歯みがきの回数が2回以下

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけて丁寧にみがくようにしてくださいね。



歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

全面

つま先

わき

かかと

例: 歯の表面、かみ合わせなど

例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など

例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など

例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。

のうをげんきににする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつきりとしゃべることができるようになります。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらわしながらします。

なんでもおさらい！ 歯みがきのキホンクイズ

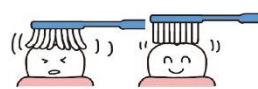
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- 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



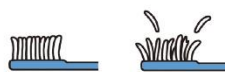
Q3. 歯ブラシのサイズは？

- 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