

ほけんだより

長倉小学校
保健室



六月の保健目標
歯を大切にします



雨の多い梅雨の時期になりました。雨が降れば肌寒く、晴れるとむし暑くなります。まだ暑さに慣れていないため何となく調子が悪い人もいるかもしれません。そのような体の疲れをとるためには、睡眠が大切です。夜なかなか眠れないという人、寝る前にゲームをしたりユーチューブを見たりしていませんか。明るい光は脳が昼間だと勘違いしてしまいます。日本の家の明かりは明るすぎるので夜は明かりを少し暗くすると、脳が夜になったと判断しておやすみモードになります。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

くふうして正しく歯をみがこう！

歯をしっかりとみがくには、正しいみがき方が大切です。歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。

みがき方



軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

持ち方



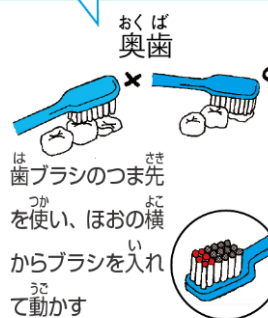
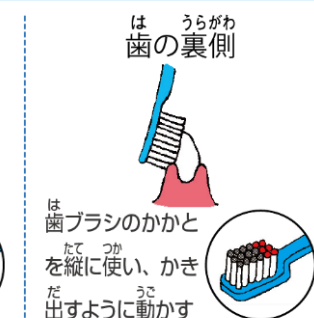
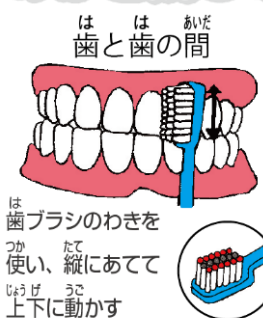
えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

はじめのおく歯は、歯ブラシをななめに入れてみがきます



みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね！



長倉小ではコロナやインフルエンザなどの感染症防止のため、歯ぶらしを口の中に入れて口をとじて歯をみがきます



給食の後は「イ〜ハ〜」の歌に合わせてはみがき

歯みがきのうた「イ〜ハ〜」動画で検索



新しい学年になり2か月がたちました。困ったことや悩んでいることはありませんか。

こんな人はいませんか？



困ったことや、悩みがある人は、人に相談してみましょう。

人に相談することで



学校には、ふれあい相談員さんが毎月曜日、スクールカウンセラーさんが月に1回長倉小にいらっやいます。「相談してみたいな」という人は、担任の先生や養護教諭に相談してください。予約の空き状況を確認します。

自分の悩みを話すことは勇気がいりますが、少しだけ勇気を出して相談してみましょう。だれかにSOSをだしましょう。