

# 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。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

一生使う歯を大切にするために毎日の歯みがきは大切です。とくに寝る前の歯みがきはていねいにしましょう。

また、食事のときによくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯予防や、脳の発達、消化を助けるなど、全身の健康によい働きをしてくれます。



1口30回かむようにしましょう！

## 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**

かる ちから、ちい こそば、ほん 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もつことで、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！

**歯と歯の間**

歯ブラシのわきを、縦にあって上下に動かす

**歯と歯ぐきの間**

歯ブラシのぜんめんをつか、45度の角度であてて動かす

**歯の裏側**

歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす

**奥歯**

歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れて動かす



**歯ブラシの選び方**

おお 大きさ：指2本分  
け よこからみま 毛：横から見て真っすぐ  
かたさ：ふつうがオススメ

**後ろから毛先が見えるようになったら、取り替えましょう。**

歯科検診が終わりました。治療が必要な人は早めに歯医者さんに行きましょう。

## ～なぜ熱中症になるの～

気温が高くなると、熱中症になる人がたくさんいます。熱中症は、重症になると命にかかわるものです。熱中症になる原因を知って、対策をしていきましょう。

たとえば、強い日差し、しっけ（湿度が高い）、地面からの熱に対してはどんな対策ができるでしょうか。

日差し  
しっけ（湿度）  
地面からの熱には日かげ！  
日差しには帽子や日傘！  
しっけには風通し！

朝食は欠かさず食べる！  
夜は早めに寝る！  
体調が悪いときは無理をしない！  
睡眠不足  
朝食を食べていない（水分不足）  
体調が悪い  
注意  
睡眠不足のとき、体調が悪いとき、朝食を食べていないときなどには、熱中症になりやすくなります。

保護者の方へ 6月に歯科指導を行います。

授業の中で、歯みがきの様子確かめる「染めだし」をやりませう。

実施する日は、後日お知らせしますが、テトラパック(牛乳パック)を使いますので準備をお願いします。

【用意するもの】はぶらし、コップ、タオル、洗濯ばさみ、テトラパック、かがみ(手鏡または置ける物)

