

ほけんだより6がっ

愛西市立佐屋小学校 令和元年度 No.3

6月になり、梅雨に入りました。最近はずれている日は暑く、雨の日は肌寒い気候で、気温の変化が激しいと体調をくずしやすくなってしまいます。上着を一枚持ってくるなどして、調節できる服装をしましょう。また、汗をかいたり、雨にぬれたりしたときはタオルやハンカチでふいて、体を冷やさないようにしましょう。



《6月のほけんもくひょう》

歯を大切にしよう

歯みがき応援隊(児童保健委員会活動)について

今年度も、保健委員が各教室をまわって、歯垢の染め出しと歯みがき指導を行っています。そのとき、持ってくるものは、歯ブラシ・コップ・手鏡・タオル・せんたくバサミ(低学年)・赤えんぴつです。手鏡はその後5日間使いますので、小型のものがよいと思います。正しい歯みがき方法を覚えて、ずっといい歯でいてください。

6/3(月)	1年1組	6/12(水)	2年2組	6/25(火)	4年生
4(火)	1年2組	13(木)	2年3組	26(水)	5年生
5(水)	1年3組	14(金)	3年1組	27(水)	6年生
7(金)	希望	17(月)	3年2組		
11(火)	2年1組	18(火)	3年3組		

あなたの口の中はどうか？

健康で望ましい口の中

- ・食後にはきちんと歯みがきをしている
- ・むし歯がない(または治療してある)
- ・歯に歯垢がついていない
- ・歯肉はピンク色でひきしまっている
- ・きれいな歯ならびをしている



注意が必要な口の中

- ・歯みがきを忘れがちである
→「食事の後は歯みがきをする」という習慣をつけるようにしましょう。



- ・むし歯がある
→早めに歯医者さんで治療してください。また、おやつとり方や歯のみがき方にも注意が必要です。



- ・歯垢がついている
→歯垢とは、歯の表面についた白くてネバネバした細菌のかたまり。これがむし歯や歯肉炎の原因となります。



- ・歯肉が赤くはれている
→歯肉が少しはれている程度なら、注意深く歯みがきをすることによって治っていきます。



- ・歯ならびやかみあわせが悪い
→矯正したほうがよい場合もあるので、歯医者さんで見てもらいましょう。