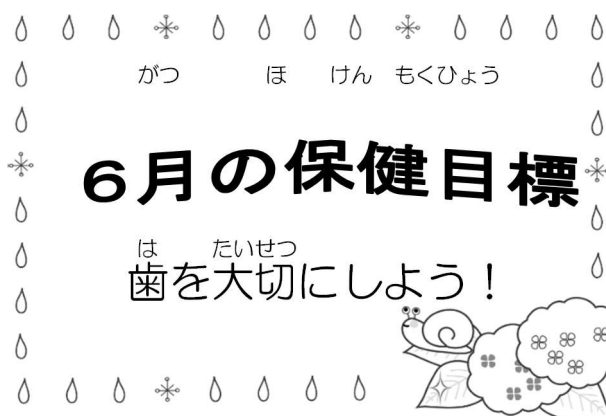


# ほけんだより 6月

令和4年6月7日  
大田区立東糀谷小学校  
校長 菊原 寛之  
保健室

先週の運動発表会では、練習の成果が発揮できましたか？ 運動が得意な人も、苦手だと思っている人も、一生懸命がんばる姿にととても感動しました。さて、今年は、5月から暑い日が続いています。暑い日には、ハンカチで汗をふき、肌寒い日には、何かを羽織る、下着で調節するなど、衣服で調整しながら体調を整え、元気に過ごしましょう。



## 6月の保健目標

歯を大切にしよう！

“みがいている”から  
“みがけている”へ

1本 1本  
ていねいに  
みがこう！



## じょうずに歯みがき 元気な歯！

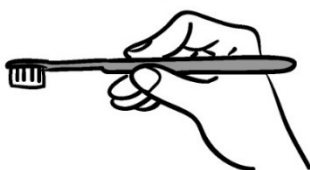
### 歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら  
変えましょう



### 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く



### みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい  
つけすぎないように



### みがくときは

鏡を見て、  
1本1本  
ていねいに



### 歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ  
あてます



歯肉とのさかいめは  
すこしかたむけて



みがきにくいところは、  
つま先やかかとを  
つかって



ちからを入れず、  
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

## 熱中症を予防しよう

- のどがかわく前に、水分をとる。
- 朝ご飯を毎日食べる。
- 出かけるときは、帽子をかぶる。
- 暑いときは無理をしない。
- しっかり寝る。



こまめに水分をとろう



うらもみてね！



# 水泳の学習が始まります！



## 楽しい水泳学習のために



睡眠時間はたっぷり



朝ごはんはしっかりと



つめは切ってあるかな



耳そうじをしましょう

## このような人はプールに入れません！

☐ 体の真合が悪い人

☐ 目が赤い人

☐ めやにが出ている人

☐ 熱がある人

☐ つめが長い人

☐ ねぶそくの人

☐ 朝ご飯を食べていない人

☐ 感染する皮膚の病気がある人

☐ けがをしている人（傷口がグジュグジュしている）・ばんそうこうをはっている人

☐ **内科・耳鼻科・眼科の病気があって治療していない人 医師の許可を得ていない人**

健康診断で、治療のお知らせをもらった人は、プールが始まるまでに治療を済ませておきましょう。

保護者のみなさまへ

一人一人頑張った運動発表会も終わりましたが、御家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。再来週から、水泳指導が始まります。上記の内容をお子様と一緒に確認していただき、病院へいく必要のある方は、早めに受診するようにお願いいたします。また、水泳のある日にはいつも以上に、お子様の健康観察をするようお願いいたします。

## 忘れず・ていねいに… 歯のみがき残しやすいところ



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢（むし歯菌のかたまり。「プラーク」ともいいます）が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れず、ていねいにみがくよう心がけましょう。

一般的に、仕上げ磨きは、永久歯が生え揃う10～12歳位まで続けることが推奨されています。12歳までという長く感じる方もいるかもしれませんが、乳歯と永久歯が混在する時期は、大きさが違う歯が混在するため段差がでやすく歯が磨きにくい状態です。ぜひ、お子さんが磨いた後に、仕上げ磨きをしてあげてください。