

ほけんだより 6月号

令和3年6月9日 江戸川台小学校 保健室

6月の保健目標は **歯を大切にしよう!** です。

その口の中

むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて... 簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん出たら流れちゃう! よくかまなくてもいいよ!

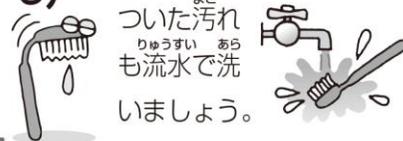
口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

歯ブラシからのお願いです

歯をきれいにしたあとは...

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても...

濡れたままにしないで

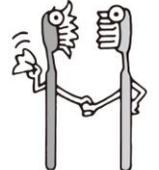
しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上にして立てて保管しましょう。



たくさん動きました...

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。



かさの使い方に注意!

雨の日は、足元が滑りやすくなったり見通しが悪くなったりして事故が発生しやすいです。

また、かさの使い方にも注意が必要になります。次のことに気を付けましょう。

- かさをさしているときは、人や車、自転車などに注意しましょう。
- かさをふりまわしてあそびません。
- つかわないときは、先のとがった部分は下に向けてもちます。



学校医(眼科)西浦先生より連絡

- 本やノートは目から30cmはなして見ましょう。
- パソコンやゲームはおうちの人とルールを決めて使いましょう。

