

ほけんだより 6月号

令和4年6月4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
きち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—

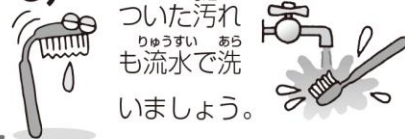
口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

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

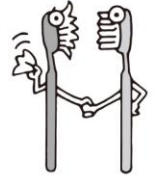
しっかり乾燥させないと
雑菌が繁殖してしまいます。
風通しのよい場所でブラシ
のほうの上に、立てて保管し
ましょう。



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。

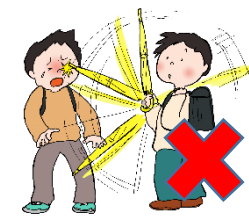


もうすぐ梅雨がやってきます。かさの使い方に注意しましょう!

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。



おうちの方へ

今年度の健康診断がほぼ全て終わり、残すは16日の1年生の心臓検診のみとなりました。健康診断関係の提出物や、服装のご協力ありがとうございました。受診が終わりましたら学校まで受診報告書の提出をお願いします。