

# ほけんだより

令和5年6月1日 流山市立長崎小学校

## 6月

### 6月の予定

7日(水) 内科検診(全学年)

みなさんの歯はどんな状態ですか？乳歯がぬけている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人、いろいろだと思います。生えかわりが完了するする10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしいご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

## 雨の日の「ヒヤリ」 事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？こんな対策をしてみましょう。



### レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

### カサをさして自転車にのらない

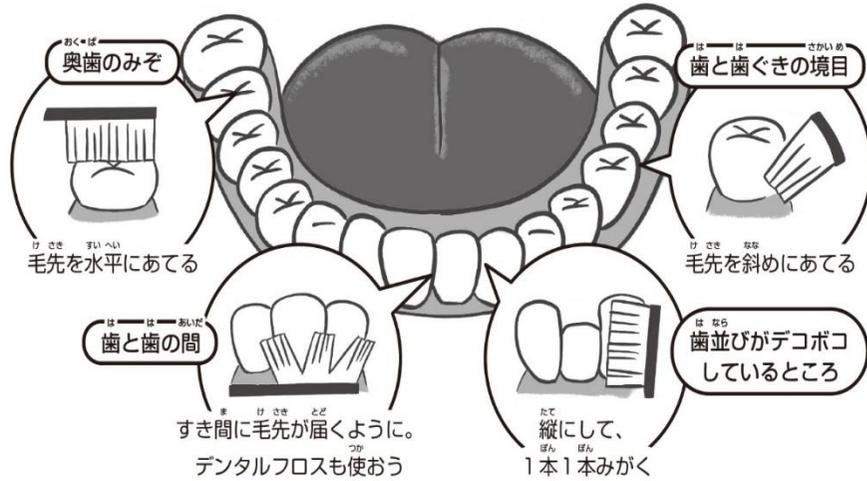
風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

### カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。



### みがき残しやすい場所とみがき方



## むし歯にするぞ〜！ ミュータンス菌はこんな子が大好き



生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！



- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こまめに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

## 歯みがきを楽しく！

歯みがきが苦手な子には次の方法を試してみてください。

### こまめに休みを入れる

歯ブラシがずっと口の中にあると苦しくなります。様子をうかがいながら、こまめに休みを入れましょう。

### 歯みがきソングを流しながら

「歯みがきは楽しい」と思えばバッチリです。笑顔でみがいてあげてください。



### 絵本を読んで

「歯みがきの大切さ」がテーマの絵本はたくさんあります。スキンシップの一環としても良いですね。

