

保健だより 6月

平成23年6月1日 行方小学校 保健室 NO. 5

天気のスッキリしない日が多くなってきました。関東地方も梅雨入りし、室内で過ごす日も多くなってきました。この時期は、昼間の気温が高くなり、一日の温度差が大きくなりますので、気をつけて生活しましょうね。

今月のほけん・あんぜんもくひょう
ほけんもくひょう むし歯をふせごう
つゆどきの衛生に気をつけよう
あんぜんもくひょう 雨の日の交通安全に気をつけよう

6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

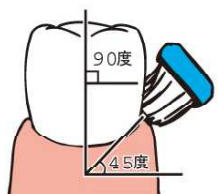
歯ブラシの選び方

毛先がまっすぐなもの
えの部分
まっすぐなもの
ブラシは前歯2本分くらい
の小さめのもの

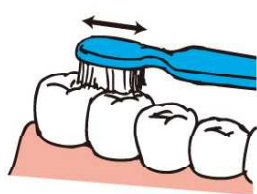


歯のみがき方

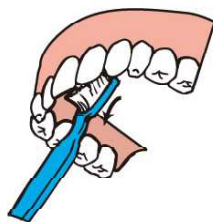
1本ずついていないに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



●奥歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

歯科検診があります

歯科検診が下記の日程で実施されます。

いつもよりも、ていねいに歯をみがいてから登校しましょう。

日 時 6月2日(木) 9:00～ 保健室
学校歯科医 新井田 先生

※ 欠席した人は後日、新井田医院にて検診を受けることになります。

もうすぐプールがはじまります

楽しく、安全にプールに入るために、次のようなことに気をつけましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う



朝食や昼食をしっかり食べる