PTA 会員数で配布　おうちの人と一緒によんでください

ほけんだより6月

鹿嶋市立高松小学校　保健室

歯みがき上手にできていますか？

みがきのこしの多い3つのポイントを知って、はみがきマスターになりましょう。

1～3年生には、歯みがき指導をしましたね。今もきちんとみがけていますか？4～6年生は、自分のみがきかたを見直してみましょう！

① おくば

でこぼこしていて、食べカスが、たまりやすいです。

歯ブラシのこの部分をつかってみがきましょう。

② 歯と歯の間

すきまによごれがたまっています。

歯ブラシをたてにしてみがきましょう。

③ 歯ぐきのさかいめ

歯が生えている部分に、よごれがたまりやすいです。

歯ぐきをマッサージするようにみがきましょう。

↑5月9日～27日まで保健室で実習をしていた坂田美月先生が書いてくださいました。教えてもらったことを確認してみよう！

感染症発生状況

茨城県全域で最近，**溶連菌感染症**が流行しているようです。本校では今のところ流行はみられませんが，注意が必要です。

溶連菌は，発熱・のどの痛み・からだに発疹がでたりします。
かかってしまったら，きちんと治さないと腎臓の合併症などを引き起こすこともありますので，早めに受診しましょう。

こんな時，きがえが必要！？

汗をたくさんかきそうな時

雨でぬれそうな時

必要に応じてきがえやタオルを準備しよう！！

「はみがきの達人」になろう！！

達人は，こんな歯ブラシを選ぶ！

持ち手がまっすぐなもの

ブラシのサイズは上の前歯２本分くらい。
かたさは「ふつう」。

～こんな道具もあるよ～

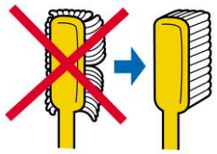
●３６０度歯ブラシ

360度ぐるっと毛があり，前歯の裏側などをしっかり磨けるそうです。

●フロス・歯間ブラシ

歯と歯の間，歯と歯ぐきの間をきれいにします。

達人は，歯ブラシをチェックする！



裏側から見て，広がった毛が見えてきたら交換の時期。
こうなってしまった歯ブラシは歯垢をとりのぞくパワーがおちてしまうよ。

達人のポイント

歯みがきの後は，よく水で洗って，乾燥させて使うようにしよう。

ナスカちゃんの保健コーナー

気温の差が大きく，体調をくずしやすい時期になりました。生活リズムをととのえて，今月も元気いっぱいすごしましょう！

ナスカちゃんニ
鹿嶋市の公認キャラクター

～梅雨の日のすごし方～

☆気温の差に注意！
暑かったり肌寒かったりするので，上手に衣服で調節しましょう。

☆けがに注意！
かさでまわりが見えにくく、足元がすべりやすいので気をつけましょう。

☆体をせいけつに！
汗をかいたり、雨にぬれてしまったときは、タオルでしっかりふきましょう。

☆晴れ間を大切に！
晴れた日には外に出て体を動かしましょう。水分補給も忘れずに。

鹿嶋市養護教諭部会