

# 6月 ほけんだより

春日部市立幸松小学校  
平成28年6月16日(木)  
NO. 3

## 梅雨時の健康に気をつけよう！

6月は梅雨の時期。雨はしとしと、心はじとじとになりがちです。そんなときは、好きな音楽を聞いたり、明るい色の服を着たり、友達と仲良く話をしたり、ちょっとした工夫で梅雨を健康にのりきりしましょう。

### 梅雨を健康にのりきる6つのポイント

① お天気の良い日は、おひさまのもとに出よう。



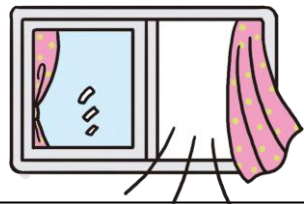
② お気に入りの色を身につけよう。



③ お風呂に入って気分もサッパリしよう。



④ 部屋の風通しをよくしよう。



⑤ 食事の前は、必ずせっけんで手を洗おう。



⑥ 生ものは、くさりやすいので気をつけよう。



### 6月の保健目標



児童保健委員会が呼びかけを行いました。

## 歯を大切にしよう！

「8020運動」80歳の時に自分の歯が20本残っているように、自分の歯を守っていきようという運動です。80歳の時に、自分の歯を20本残すには、今、むし歯の予防、歯周病の予防、早期発見、早期治療をすることが大切です。

小学生の乳歯から永久歯に生えかわる時期から、自分の歯を大切にすることが、「8020運動」に結びついていきます。

「みがいている」と「みがけていない」は、ちがいます。みがいていても、上手にみがけていないと、むし歯や歯周病になってしまいます。ていねいに時間をかけて、みがくようにしましょう。自分の歯は、自分で守りましょう。毎日みがいて歯みがき名人をめざしましょう。

.....歯みがき後の3つのチェック.....

#### かがみ鏡で見てチェック

① 汚れや食べカスが残っていませんか？



#### した舌でさわってチェック

② 歯の表面がツルツルしていますか？



#### くちなかいしき口の中を意識してチェック

③ スッキリきれいになった感じがしますか？



3年生までは、夜の歯みがきの後、仕上げみがきをお願いします。高学年でも、まだ、上手にみがけていない場合には、仕上げみがきが必要です。時々歯みがきの様子を見てあげてください。



児童保健委員会が呼びかけを行いました。

#### 歯ブラシチェック

あなたの歯ブラシは、だいじょうぶですか？歯ブラシの寿命は、一ヶ月と言われています。何も問題がない歯ブラシでも、汚れや雑菌が付いているので、月に一度交換したほうが良いそうです。毛先が広がったら、交換時期です。毛先が広がった歯ブラシを使い続けていると、汚れを十分落とすことができず、むし歯や歯周病になりやすくなります。歯や歯ぐきを痛めてしまいます。歯ブラシのチェックをお願いします。

子ども用の歯ブラシは、対象年齢が書かれていることが多いです。それを目安に選んであげてください。

裏面は、「歯牙外傷時の応急処置」についてです。