



令和5年6月7日（水）
多古町立中村小学校保健室
第3号
* おうちの人とよみましょう。

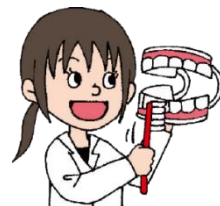
いよいよジメジメした梅雨に入ります。気分もふさぎ気味になりますが、晴れた日は、思いっきり外で遊びたいですね。

さあ、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」となっています。食事する時はよくかんで食べ、食後はていねいに歯をみがきましょう。特に、夜は、鏡を見ながら歯をみがくとみがき残しなくみがけますよ。

また、19日（月）から23日（金）は「健康チャレンジ週間」を実施します。健康生活の見直しを行って、毎日元気に過ごすようにしましょう。

6月の保健目標

- ・ていねいな歯みがきで
健康な歯をめざそう



つゆの季節 ハンカチをしっかりと持ちましょう!



つゆの季節には、気温がだんだんと高くなり、雨の日が多くなります。服装も、長袖から半袖に代わる時期です。当然、汗をかくことや、雨にぬれることも増えてきます。そんなときに、ハンカチが大活躍! いざというときに、かばんや机の中にしまいっぱなしで使えない、なんてことがないように、お気に入りのハンカチを、常に持ち歩くようにしましょう。体育のある日や汗をたくさんかく人は、タオルも持ってきましょう。

あせ 汗をふく



ぬれたところをふく



きずぐち 傷口をおさえる



こおり 氷を包んで当てる



歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう!

歯科検診の結果を、後日全員に配付します。むし歯があった人、要観察歯（C0）があった人、要注意乳歯があった人など、診療が必要な人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいても治りません。

つよすぎ



つい力が入っていませんか? 歯ぐきを傷つけることになるかもしれません。

はやすぎ



あっという間に歯みがきがすんでいませんか? 時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



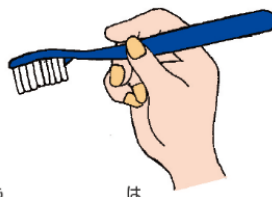
歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。

ただ は 正しい歯みがきを実行しよう!

歯をしっかりとみがくには、
「正しい歯みがき方」が大切です。
歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。

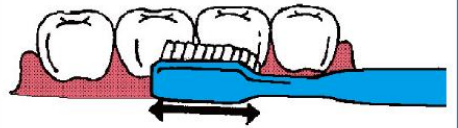


もち方



えんぴつを持つように歯ブラシをもつことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

みがき方

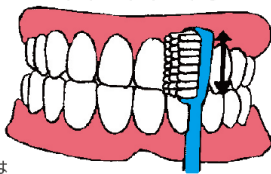


軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!

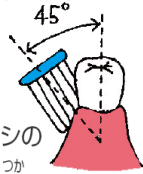
歯と歯の間



歯ブラシのわきを
つかって、縦にあてて
上下に動かす



歯と歯ぐきの間



歯ブラシの
ぜんめんをつか
全面を使い、45
度の角度であて
て動かす



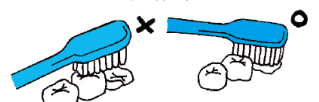
歯の裏側



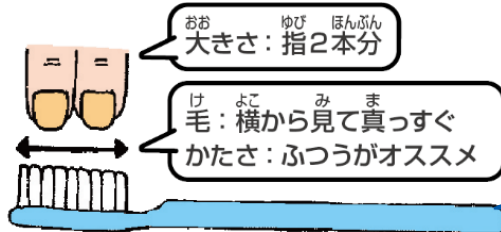
歯ブラシのかかと
を縦に使い、かき
出すように動かす



奥歯



歯ブラシのつま先
を使い、ほおの横
からブラシを入れ
て動かす



うちの
方へ



「健康作り大作戦！」を行います! ※健康チャレンジ週間
合い言葉は「早寝・早起き・朝ご飯・上手にメディア」です。

* 令和 5 年度のテーマ *

「メディアと上手につきあって、睡眠をたくさんとろう!
～寝る子は育つ～」

* 期間 *

6月19日(金) ~ 6月23日(金)

* 生活チェック表の配付 *

6月23日(金) ※土日で反省し記入する。

* 提出日 *

6月26日(月)

御協力よろしくお願いします!

