

ほけんだより6月

令和4年6月1日
深谷市立明戸小学校
保健室

梅雨の季節になりました。この時期は蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと寒暖差が激しくなります。上着などで上手に体温管理をしてください。雨の日が増え、校内で過ごす時間が多くなります。そこで、室内での過ごし方ももう一度見直してみてください。廊下を走ったり、階段をかけおいたり、危ない行動はしていませんか。晴れの日には外に出て、たくさん体を動かしましょう。



歯を大切にしよう



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。6月9日には歯科健診があります。毎日、ご飯のあとの歯みがきはしっかりできていますか？

かぜやけがと違い、むし歯は時間がたつと治るものではありません。歯医者さんについて治療を受ける必要があります。歯科健診でむし歯があったときにはひどくなる前の早めの受診をおすすめします。

むし歯の原因

食べ物

- ・量
- ・頻度



細菌

- ・菌の量
- ・菌の汚れ



むし歯

歯質

- ・歯並び
- ・だえき
- ・歯の形状



+ 時間の経過

8020運動

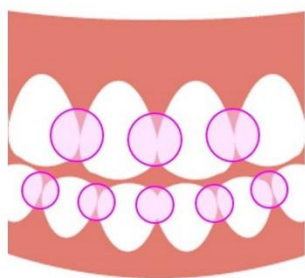
「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活に十分満足できるとされています。しかし、ある調査によれば、日本の80歳における歯の平均本数は、わずか8本だそうです。

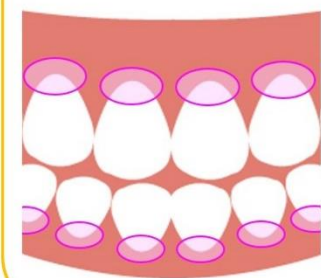
高齢になっても、自分の歯で楽しく食事をするために、今から健康な歯を保つことが大切です。

みがき残しが多い場所

① 歯と歯の間



② 歯と歯茎の間



③ 奥歯のみぞ



① 歯と歯の間

歯ブラシをたてにして、ていねいにみがきます。

② 歯と歯ぐきの間

歯と歯ぐきのさかいめに毛先をななめに当てて、細かく動かします。

③ 奥歯のみぞ

いろいろな角度から細かくみがきます。

☂・☂・☂ **手をきれいに洗えていますか？** ☂・☂・☂

手をあらう時間の目安は、20秒以上！右手も左手もゆっくりと洗い終わりにあらおうね。



1. 手をぬらし



2. せっけんを泡立てよう



3. 手のひらをこすりあわせて



4. あわわ～



5. つめを手のひらでこすって



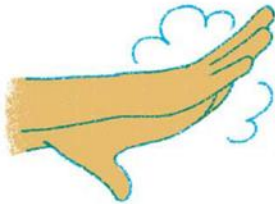
6. わっしわっし



7. 親指をにぎって



8. 回しながらあらってね



9. 手の甲をきれいに



10. すっぺすっぺすー



11. つぎは指のあいだだよ



12. あらいのこしはないかな？



13. さいごは手首をあらって



14. バイバイだよ



15. よくすすぎハンカチでふいて



きれいになったね

ハンカチ・ティッシュは
持ちましたか？
マスクはつけましたか？



検温・健康観察は
しましたか？



症状があるときは、無理をせず、休養しましょう