



分水北小学校
保健室
R7. 6. 2
No. 3

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

「歯みがきカード」について

元気保健委員会では、「歯と口の健康週間」の活動として「歯みがきカード」を作成しました。歯をみがいたら、イラストに色を塗っていきます。(6月3日(火)～9日(月)の一週間)
1日3回の歯みがきが習慣化されるといいですね。10日(火)に学級担任に提出してください。

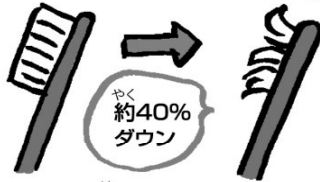


☆ 全国小学生歯みがき大会に4年生が参加します ☆

6月3日(火)5限 : DVDを見ながら、歯と口の健康について考え、ブラッシングの仕方
やフロスを使って歯垢をとる方法を学びます。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



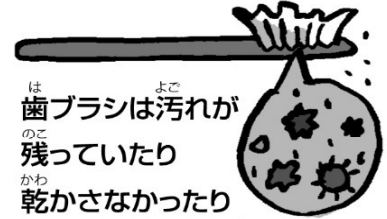
だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

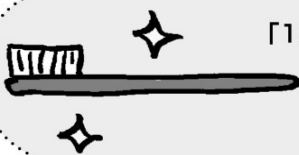


広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



学校で使っている歯ブラシも、週末には家庭へ持ち帰ります。点検をお願いします。



うんどうかい
もうすぐ運動会です！！



運動会が近づき、応援練習の声が保健室にも聞こえてきます。本番で、練習の成果がはっきできるよう
に、体調管理をしていきましょう。暑さに慣れていないこの時期、熱中症にかかる危険性が高まります。
次のことに気を付けて生活してください。

- ① 朝食を食べる。(味噌汁、スープなど塩分が入った汁物や
牛乳も熱中症の予防によいそうです。)
- ② 水筒を持ってくる。
- ③ 汗拭きタオルを持ってくる。
- ④ のどが渇く前に水分をとる。(一度にたくさん飲むのではなく
少しずつ飲む。)
- ⑤ 帽子をかぶる。
- ⑥ 睡眠時間を確保する。(疲れを取り、昼間の活動の質を上げ
るために、たっぷりの睡眠が必要。)

雨天でも室内でも油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。