

# ほけんだより 6月号

6月号



6月4日～10日「歯と口の健康週間」です。

「歯と口の健康週間」が始まります。それに先駆けて、5月14日（火）に新潟県歯科保健協会の方から4年生に歯科指導をしてもらいました。

## 【指導内容の紹介】

### フッ化物入り歯みがき剤の使い方

1.5～2cm程度の歯みがき剤を使いましょう。  
(6歳以上の場合)

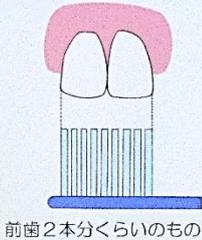


歯みがき剤のつけすぎは、泡立ちやすいため、しっかり磨けた気がします。ただ、実際はプラークが残っていることがあります。適量を守る大切です。

### ブラッシングのポイント①

#### 歯ブラシ選びのポイント

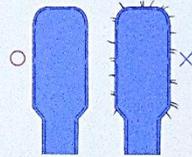
- 硬さ ふつうのもの
- 大きさ 小さめのもの



前歯2本分くらいのもの

#### 歯ブラシ取りかえの目安

- 交換時期  
毛先が広がってきたら交換が必要です。

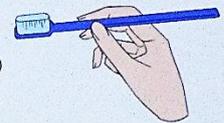


裏側から見て、毛先がはみ出していたら交換してください。はみ出していないくても1～2ヶ月で交換しましょう。

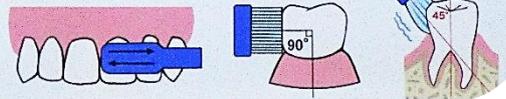
### ブラッシングのポイント②

**みがく回数** 食べたらみがきが基本です。

**持ち方** ペングリップ（えんぴつ持ち）がよいでしょう。



**みがき方** 歯2本くらいを目安に10～20回小刻みに動かします。



歯ブラシは、汚れを落とすものです。きれいに見えても、汚れがブラシの間にたまります。きれいな歯でいるために、家用も学校用も定期的に交換しましょう。

### うがいの仕方



ごく少量の水  
(大さじ1程度)

5秒程度

一回のみ

多くの歯みがき剤には、歯を健康にするための成分（薬効成分）が入っています。

うがいをたくさんすると、薬効成分が流れ出てしまいます。

うがいは、少ない水で1回にしましょう。

げんきほけんいんかいしゅさい は  
元氣保健委員会主催 「歯みがきカード」について

「歯と口の健康週間」に合わせて、分水北小学校の全校児童の歯がより健康になるようにと、元氣保健委員が歯みがきカードを作成しました。ご協力よろしくお願ひします。毎日3回歯みがきをした人には、元氣保健委員会から賞状が贈られます。頑張ってください。

【カードの使い方】

歯みがきをしたら、日にちと朝、昼、夜を確認してからイラストに色を塗りましょう。歯みがきが終わってから、すぐに色を塗ると忘れなくていいですね。11日(火)に担任の先生に提出しましょう。

歯みがきカード 歯と口の健康週間…6/4~6/10 年 番 名前 \_\_\_\_\_

くやりのく 朝・昼・夜 それぞれ歯みがきができたら、イラストに色を塗りましょう! イラスト作成:元氣保健委員会

	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	合計
朝								日
昼								日
夜								日

※カードは、6月11日(火)に担任の先生に提出しましょう。

6月5日から「元氣家庭学習レベルアップ週間」が始まります。

今年度も、元氣家庭学習レベルアップを行います。ご協力よろしくお願ひします。もう少しすると、5年生は自然教室、6年生は修学旅行があります。全校は、6月21日から水泳授業が始まり、普段の生活と比べて、疲れやすいです。疲れを残さず、元気に生活するために元氣家庭学習レベルアップ週間は意識して取り組み、継続していきましょう。

【早寝のいいこと】



からだ つか  
体の疲れがとれる。

ね あいだ からだ せいちょう  
寝ている間に体が成長する。

あたら おぼ わす  
新しく覚えたことを忘れない。

【早起きのいいこと】



あたま  
頭がすっきりする。

あさ じかん  
朝の時間にゆとりがある。

あさ ごはんをしっかりと食べるができる。

☆早寝・早起きは、いいことがたくさん! 1週間頑張ってみましょう!