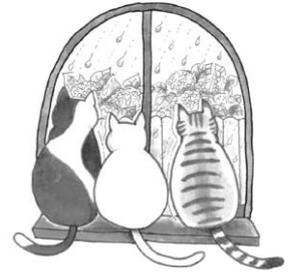


ほけんだより 6月

令和3年6月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.3 保健室発行

例年よりも早く梅雨がはじまっています。学校に行くときや学校の中で
けやすくなっています。友だちとぶつかってけがをしないように、楽しく学
校で過ごせるようにみんなで気をつけて生活をしましょう。

今月は歯科健診があります。かがみでしっかりと歯を見てみがいておし歯
をつくらず、おいしい食べ物をたくさん食べられるようにしましょう。



もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 毎日少しでも体をうごかす
やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント!
- クーラーはひかえめにする
本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

あめひ
雨の日は…… こんなことに気をつけて!



①かさのつかいかた



②よこに並ばない



③あしもとに気をつける



④自立つ色の服を着る

うしろも見てね!



⑤まわりをよく見る

むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

そんなことさせない! 口の中をきれいにするための歯みがきのコツ!!



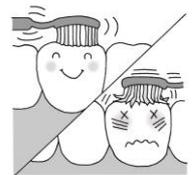
こきざみに動かす



歯ブラシはえんぴつのにぎり方で持つ

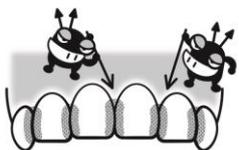


かがみを見ながらみがく

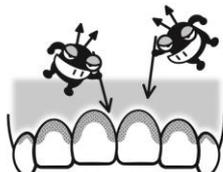


かるい力で動かす

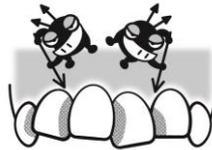
～気をつけて! みがき残しが多いところ～



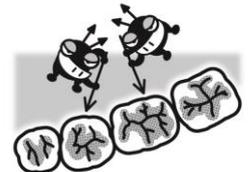
歯と歯のあいだ



歯と歯ぐきのあいだ



歯ならびがでこぼこしているところ



奥歯のみぞ