

ほけんだより

令和6年6月4日
美杉小保健室No.4

朝晩は肌寒く、日中は暑い日が続いています。この時期は、何を着ていいかを迷うほど寒暖差がはげしく、体調もくずしやすくなります。脱ぎ着がすぐにできるように、朝は薄手の上着を1枚羽織ってくるといいかもしれませんね。

暑くなると、お茶がなくなってしまう子があります。これからの季節は、少し大きめの水筒に、多めのお茶を持たせてあげてください。

今日は全校で体力テストに取り組みました。みんな必死にがんばりました！



6月4日～10日は、^{は えいせいしゅうかん}歯の衛生週間です！！

どうしてむし歯になるの？

歯についた食べかす + ミュータンス菌 + 歯 = 酸が歯をとかし → → → むし歯
(口の中の菌)



どんな人がむし歯になりやすいの？

*いつでも、どこでも、おやつを食べたりする人

*なにか食べたあと、すぐに歯をみがかない人

*食事の時、好きな物しか食べない人



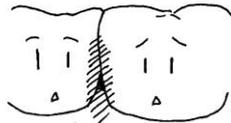
むし歯になりやすいのはどこ？

むし歯にならないようにハミガキをしましょう！！

●おくばのかみあわせ



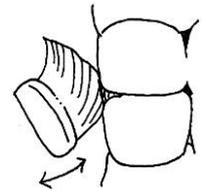
●はとはのあいだ



●はとはぐきのあいだ

●上の歯は上から下へみがく

●下の歯は下から上へみがく



●歯と歯の間は

①毛先を歯に直角にあてる

②歯と歯の間に毛先をさしこむようにして

歯と歯ぐきのさかいめにあてる

③左右または前後に小刻みに動かす