

6月のほけんだより

宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 6月号

おうちの人と一緒に読みましょう

6月の保健目標

「歯を大切にしよう」

「梅雨どきの健康に気をつけよう」

曇りや雨ですっきりしない日が多くなりました。気持ちが下へ向いてしまいがちですが、あじさいがきれいに花を咲かせて道を彩ってくれます。少しは気持ちが晴れやかになるかもしれませんね。

さて、長かった健康診断も今月で終わりになります。体調管理も忘れずにしましょう。

＜健康診断の予定＞

7日（火）	尿 二次検査	該当者
13日（月）	尿 二次再検査	該当者
23日（木）	歯科検診	1・5・6年
24日（金）	心臓検診	1・4年



○健康診断の結果のお知らせについて

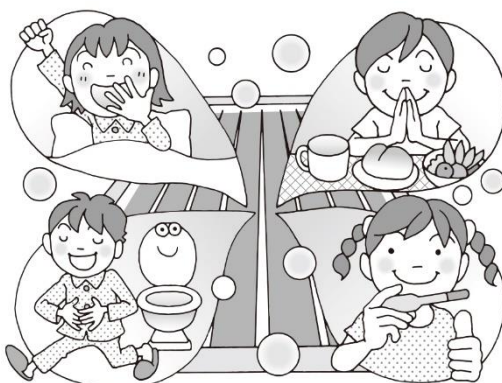
検診が終わり次第、結果のお知らせを配付しています。お知らせをもらった際には早めに病院へ受診をお願いします。受診した際には、結果のお知らせの裏面にある受診結果の提出をお願いします。

もうすぐフール学習が始まります！

ぐっすり眠れたかな？

つめは短く切っているかな？

朝、うんちは出たかな？



朝ごはんを食べてきたかな？

耳そうじをしてきたかな？

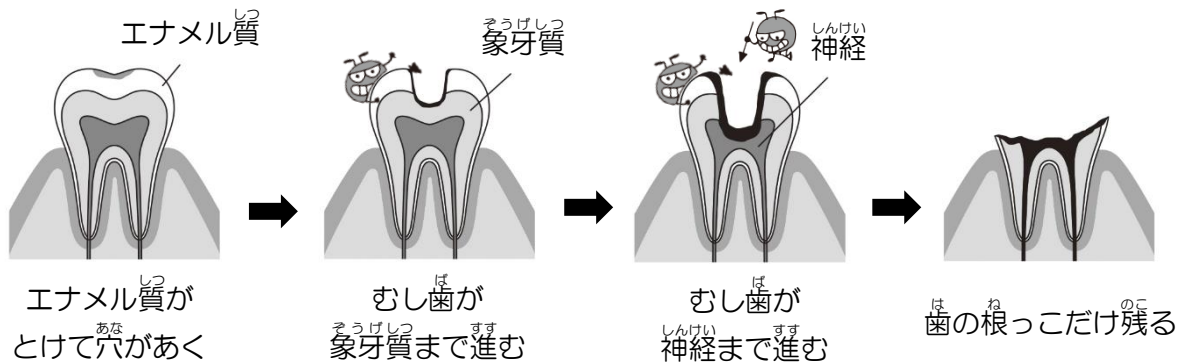
忘れずに健康観察できたかな？

6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**です

富士見小では歯みがきの時間はありますが、おうちの歯みがきはしっかりできていますか？
もう一度、自分の歯みがきを見直して、歯や口の中の健康について考えてみましょう。

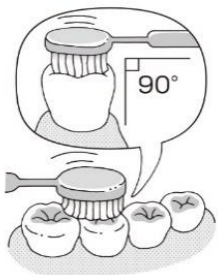
むし歯ってどうやってできるの？

むし歯は、歯垢の中に住むミュータンス菌が作りだす酸によって歯がとけていく病気です。
わたしたちが砂糖の入ったものを食べると、ミュータンス菌が活発に動いて酸をつくりま
すと…

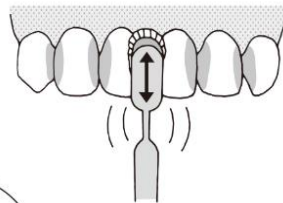


こうして、酸により、歯がとけていくのです。

上手に歯をみがくには？

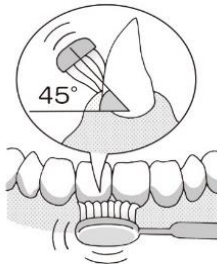


歯のかむ面に歯ブラシの
毛先をまっすぐに
当てて小刻みに動かす



歯と歯の間は
歯ブラシを
たてにしてみがく

歯と歯肉の境目に
歯ブラシの毛先をななめに
当てて小刻みに動かす



歯の裏側は
歯ブラシのつま先や
かかを使ってみがく



歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くた
びれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上
手にブラッシングできません。毛先が広が
っていても長く使っていると毛のハリ
がなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先が
ボロボロの歯ブラシでは歯ぐ
きなど、口の中を傷つけるこ
ともあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です