

ほけんだより 6月号



6月になりました。6月は梅雨の季節です。梅雨のころは、天気によって気温の変化が大きくなるので、体調管理に気をつけましょう。今月は、プールもはじまります。けがや病気をしないように気をつけて楽しい生活を送りましょう。

中央小 保健室 令和4年. 6月

6月の保健目標

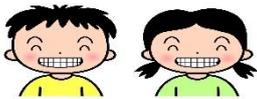
歯をたいせつにしよう



令和4年のスローガン

令和4年6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

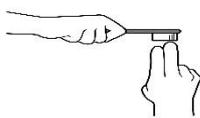
いただきます 人生100年 歯と共に



- 8020運動をすすめましょう（80歳になっても20本の歯を保ちましょう）。
- 一生自分の歯で食べましょう。
- 歯みがきで心と体を健やかにしましょう。

中央小の100%の児童は、食事の後に歯をみがいているそうです。ところが昨年、37%の児童にむし歯がありました。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと「みがけていない」と言えそうですね。身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。歯みがき、よくかむことをきちんと身につけましょう。

みがき残しが多いところ



〇〇〇

5つのみがきのこしが多いところに気をつけましょう。

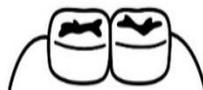
歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



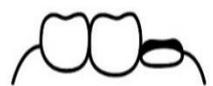
奥歯のかみ合わせ



でこぼこしているところ



せの低い歯

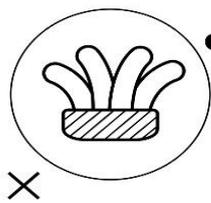
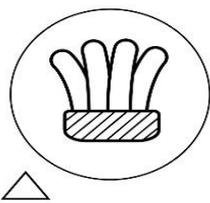
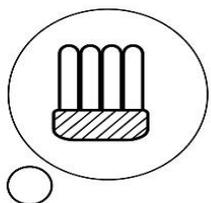


1～2本の歯を目安に、歯ブラシを小さく動かします。

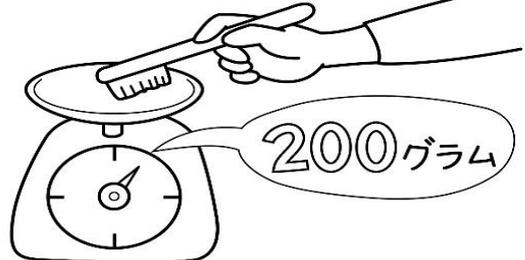
歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

毛先が少しひらいた歯ブラシでは80%、毛先がひらいた歯ブラシだと60%しか歯垢が落ちません。

1か月に1本、新しい歯ブラシに取りかえるのが理想です。歯ブラシをかんさつしてみてくださいね。



よい歯ブラシと力かげん



200グラム

歯をみがく力は200グラム。毛先がひらいた歯ブラシはとりかえよう。