

ほけんだよん 7月

令和8年7月
玉島小学校
保健室

いよいよ、みなさんお待ちかねの夏休みがやってきます。すでに家族や
友だちと出かける計画を立てている人もいるかもしれませんね。学校がお休み
になると、ついつい気がゆるんでしまいがちですが、生活リズムをくずさない
よう、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。
暑さが厳しいので、熱中症 対策も忘れないでくださいね。

☆朝はいつもどおりに
起きよう!



☆朝食はもちろん、
昼・夕食も
しっかり食べよう!



夏休みの生活と健康



☆クーラーのきいた部屋に
1日中いないようにしましょう!



☆冷たいもののとりすぎに注意!



☆てきどにからだを動かそう!

外に出かけるときは、帽子、ハンカチや
タオル、すいとうなどを忘れずに!
あつい時間はさけよう!

☆夜ふかしせずに
早く寝よう!



熱中症に
ならないために



ずいぶん
水分をとる



えんぶん
塩分をとる



ぼうし
帽子をかぶる



ひかげ
ときどき日陰などで休む



すず
涼しくする

し か ほけん しどう きょうしつ おこな

歯科保健指導教室を行いました



7月13日(月)5時間目(3、4年生)、6時間目(5、6年生)に、講師として学校歯科医の松尾先生と歯科衛生士の岩本先生、富崎先生をお迎えして、ブラッシング指導を行いました。お口の中の健康と歯みがきの仕方についてのお話を聞いた後、カラーテスターで染め出しをしてブラッシング指導を受けました。

健康なお口を作るためには

- ① 虫歯や歯ぐきの病気にならない(歯みがき)
- ② きちんと食事をしよう(よくかんで食べよう)
- ③ お口を閉じよう(鼻呼吸)
- ④ 舌は上あごにおく(スポット)
- ⑤ 姿勢を正しく(立腰)



虫歯のもとは4つ だから予防も4つ

- ① 歯についたバイキン → 歯みがき
- ② おやつ → 砂糖の量を減らす
- ③ 時間(だらだら食べる) → 時間を決めて食べる
- ④ 歯の強さ → フッ素を使う



歯みがきのポイント

- ・毛先を歯面にきちんとあてる
- ・軽い力でみがく
- ・小さく動かし(20回くらいシャカシャカしよう)



プラークがたまりやすい場所

- ① 歯と歯ぐきの さかい
- ② 歯と歯の あいだ
- ③ 上の奥歯の ほっぺた側
- ④ 下の奥歯の べろ側

