

# ほけんだより 6月

令和3年6月1日

弥生が丘小学校

保健室



今年は、いつもより早く梅雨入りしました。気温の差が大きくて、衣服の調節が必要ですね。雨の日は、いつも以上にけがをしないように気をつけてください。

登下校中、傘をさすときは、まわりに注意して1列に並んで歩きましょう。学校では、教室や廊下、渡り廊下が滑りやすくなる時もあります。絶対に走らないようにしましょう。

## その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯菌は、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。

おやつをガラガラ食べている

砂糖がたくさん入ったおかし。ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ食べている口の中が大好き。食べ物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。

あまりがまらずに食べている

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。

上手に歯みがきができるかな?

ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

ハル学習が始まります

治療が必要な病気がある人はお医者さんに相談しておく

爪を切っておく

耳そうじをしておく

前の日は十分に睡眠をとる