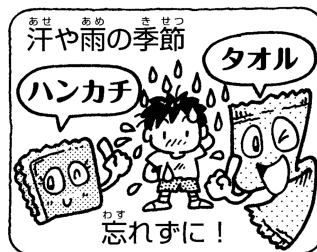


# ほけんだより 6月号

令和5年5月31日  
中野区立塔山小学校  
校長 狩野 裕之  
養護教諭 小野 愛果



梅雨がやってきます！  
ジトジト・ムシムシ・・・  
雨の多い季節になります。気を付けて！



## はみがきしよらずにできるかな

8020運動を知っていますか？  
「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という活動のことです。80歳になっても自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、今から歯みがきをしっかり行い、健康な歯を保ち続けましょう。

### むし歯の原因



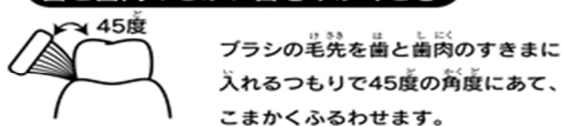
### 歯のみがき方

#### 歯の横をみがくとき



歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎ注意!!

#### 歯と歯肉のさかい目をみがくとき



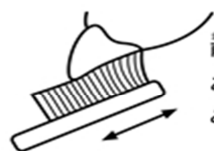
45度  
ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせませす。

#### 奥歯をみがくとき



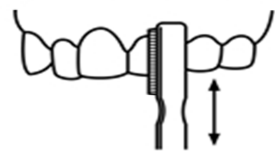
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

#### 前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

#### 重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあったら、1本ずつたてにみがいていきます。

## 歯科検診があります!

6月1日(木) 8:50~

検査する学年：全学年

### 【当日の注意点】

- 朝、必ず歯磨きをしてくる
- 記録をとる人に名前をきちんと伝える
- 口を大きくあけて診てもらいましょう!

## よくかむと、どんなよいことがある?



## ～保護者の皆様へ～

がつよ かと おか は くち けんこうしゅうかん  
6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

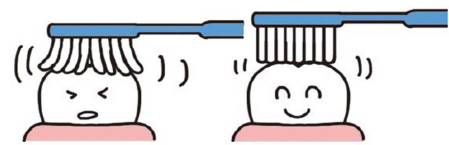
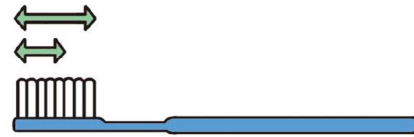
なんどもおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

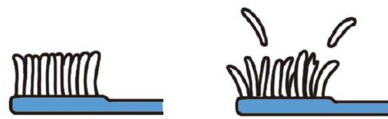


Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい

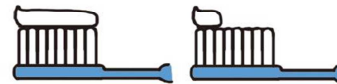


Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

やってみよう!

梅雨の時期になり、気候も不安定になっていきます。保健室にも不定愁訴で来室する子供が増えてきました。

子供の体は大人以上に疲れが溜まってきているのかもしれませんが。休日は家族で思い切り遊んでリフレッシュする時と、ゆっくり過ごして体を休める時とを交互につくり、7月にやって来る夏休みまで一ふんばりできるように、御家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。



## アタマジラミが流行する時期です

毎年6月を過ぎると、アタマジラミについての報告を受けることが増えてきます。

卵は耳の付近の髪の毛（根元から3～5cmの所）に多いことが多くあります。お子様が頭のかゆみを訴えていたら、髪の毛をよく観察し、必要があれば皮膚科に相談に行くことをお勧めします。

なお、お子様の髪の毛にアタマジラミを見付けたら、担任まで御連絡ください。

## 夏はハンカチ・タオル・ティッシュの3点セットで!

蒸し暑い日も多くなる6月。校庭でめいっぱい動いた児童は、汗びしょりで教室に戻ってきます。

ハンカチ1枚だけではすぐに濡れて使えなくなってしまうので、暑い日はいつものハンカチ・ティッシュに加えて「汗拭き用タオル」を持たせてください。

