

# ほけんだより6月

平成30年6月1日  
さいたま市立つばさ小学校

6月の保健目標『歯を大切にしよう』

5月の中旬から、急に気温が高くなる日が増えてきていますね。まだ本格的な暑さに体が慣れていないので、こまめに水を飲み、食事・睡眠にも気を配りながら、体力をつけていきましょう。



## 知っていますか？～歯ブラシの4つの持ち方～

みなさん、毎日のはみがきタイムに「歯みがき体操」の曲にあわせてはみがきをしていますね。そこに出てくるハブラシの持ち方、知っていますか？  
おうちでの歯みがきの時にも意識してみてくださいね。



「こんにちは」

ハブラシの毛が自分の方を向くようにする持ち方。  
下の歯のみぞをみがくときに使います。



「えんぴつ持ちのこんにちは」

えんぴつを持つように横にして、ハブラシの毛が自分の方を向くようにする持ち方。  
左の歯の外側と、前歯の表面、右の歯の内側をみがくときに使います。



「えんぴつ持ちのさようなら」

えんぴつを持つように横にして、ハブラシの背中が自分の方を向くようにする持ち方。  
右の歯の外側と、左の歯の内側をみがくときに使います。



「さようなら」

ハブラシの背中が自分の方を向くようにする持ち方。  
上の歯のみぞをみがくときに使います。

\*お家の方へ\*

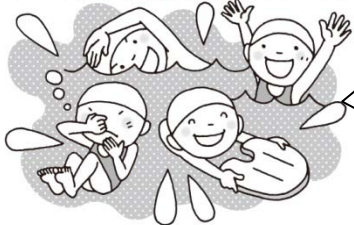


6月に行う歯科指導で、歯垢染め出しを行います。染め出しに使用される薬品の成分は、食用色素（赤色104号）と、アレルギーのないものになるので、安心してご使用いただけます。矯正器具等は染まってしまう可能性があるため、薬品の使用に不安がある方は、担任へ御相談ください。

# ☆何問分かるかな？ 歯の〇×クイズ☆

- ≪第1問≫ハブラシは、後ろから見てブラシの毛が広がっていたら  
 交換した方がよい。  
 ≪第2問≫歯をみがくときは、ゴシゴシと強い力でみがく  
 ≪第3問≫一番むし歯になりやすい歯は、前歯である。  
 ≪第4問≫むし歯を作る細菌は「ミュータンス菌」という。  
 ≪第5問≫歯の表面についたネバネバした細菌のかたまりをプラーク（歯垢）という

## プール学習がはじまります



元気にプールに入れるように、前日までの準備をし  
 っかりして、当日の体の様子をチェックしましょう。  
 また、プールをしているときにも気をつけることを  
 確認しておきましょう。

- 前日までの準備はOK？  
 つめは切っていますか？  
 耳のそうじはしてありますか？  
 目、耳、鼻、ひふの病気はなお  
 っていますか？  
 夜は早めに寝ましたか？

- 今日元気にプールに入れるかな？  
 朝ごはんは食べられましたか？  
 健康観察をしましたか？  
 ＊熱はありませんか？  
 ＊調子の悪いところはありませんか？  
 ＊痛いところはありませんか？

### その他、気をつけること

- 準備運動をしっかりとしましょう。  
 体調が悪くなったら早めに先生に知らせましょう。  
 タオルの貸し借りはしないようにしましょう。



## 衛生検査を しました！

5月25日（金）朝自習の時間に衛生検査をしました。  
 保健委員が各クラスに行って、ハンカチ・ティッシュ・つめ切り・朝  
 の歯みがき・洗顔について、何%の人ができているかチェックをしま  
 す。毎日の習慣にして、全項目100%を自指しましょう！

- 歯のクイズの答え  
 ①〇 ②× シャカシャカ軽い力で ③× おく歯 ④〇 ⑤〇

