

ほけんだより 6月

令和4年6月
岩国市立平田小学校

梅雨の季節です。雨で肌寒い日がある一方、天気がよいと夏のように暑くなる日もあります。肌寒い日には、肌着を重ねるなどして上手に衣服の調節をしましょう。

雨の日が多いうつな気分になりますが、梅雨に美しく咲くあじさいは、育つ土の性質によって色が変化する不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性だと赤色になるそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましよう。楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



がつかかは 6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生つき合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

はえらかた 歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分の
くらいの小さめのもの

けさき 毛先がまっすぐなもの

えのぶぶん 頭の部分が
まっすぐなもの

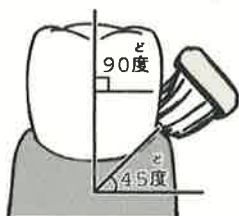


けうし 毛が後ろから
みえたら交換

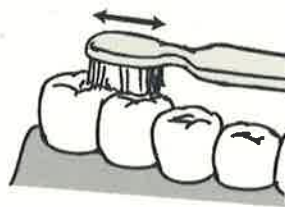


はかた 歯のみがき方

1本ずついでいに、1か所につき10秒ずつ、軽い力で小さきみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきの境目は毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

4月に歯科検診がありました。歯科検診の結果、学校歯科医の米田先生と森脇先生から『歯の汚れやむし歯があります。』と診断された人がどの学年にもいました。

ただ、「歯をみがいた!」というのではなく、しっかりと歯の汚れを落とさなければ、歯みがきをしたということにはなりません。家でも学校でも、歯みがきのポイントのとおり、歯ブラシと歯のみがき方に気をつけて、ていねいに歯みがきをしましょう。

