



保健だより

南条小学校
平成29年6月

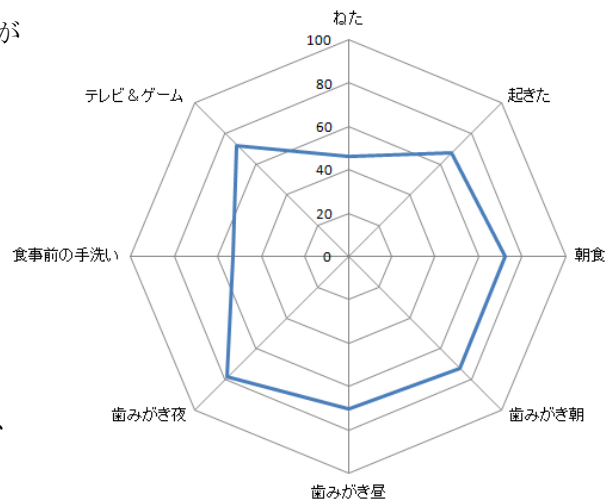
気温が上がったり下がったり、変動が激しい時期です。このような時、雨が降り出すと急に寒くなることがあります。長袖の体操服をランドセルに入れておくと、暖かく過ごせて、よいと思います。また、例年、この時期に胃腸炎やかぜが流行します。手洗い、うがいをしっかりしましょう。

元気パワーアップ大作戦より

5月の「元気パワーアップ大作戦」より、各項目が5日間できたお子さんの割合を右のグラフにあらわしました。「早く寝る」「食事の手洗い」ができているお子さんが少ないことが分かります。

5月に、胃腸症状で欠席したお子さんが多かったです。お子さんの手洗いはどうでしたか？食事前に石けんで手を洗うことが、身に付くように、声をかけてください。

また、歯みがきが朝昼夜の3回できたお子さんは、50.8%でした。6月は歯の衛生週間です。「食べたらみがく」姿勢が身に付くように、お子さんと一緒に歯をみがきましょう。

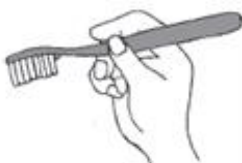


正しい歯みがきを実行しよう!

歯をしっかりとみがくには、正しいみがき方が大切です。歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。



持ち方



えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

みがき方

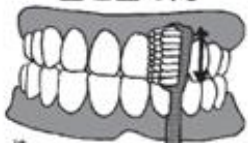


軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!

歯と歯の間



歯ブラシのわきを、縦にあてて上下に動かす



歯と歯ぐきの間



歯ブラシの全面を使い、45度の角度であてて動かす



歯の裏側



歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす



奥歯



歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れ、動かす

