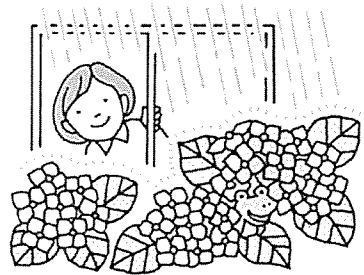


# ほけんだより 6月

八幡市立八幡小学校 令和3年6月1日



今年は例年より早く梅雨入りしましたね。ジメジメするし、外で遊べない、服も靴下も濡れる・・・と嫌がる人もいるかもしれません。でも、少し見方を変えれば自然からの素敵な贈り物かも！雨に濡れて生き生きしている紫陽花など今だけの素敵な場面を探してみてね。

## 雨の日 こんなことにきをつけよう！



あしもと ちゅうい  
足元に注意！

かさが  
危ない！！

めだ いる ふく  
自立つ色の服で

## 雨の日に気をつけてほしい カサの使い方



●歩くときは、カサで前がかくれて見えなくならないようにしましょう。



●カサをふり回したり、遊びに使ったりするのはやめましょう。



●カサを開くときは、周りに人がいないか、必ずかくにんしましょう。



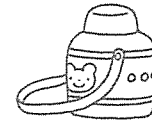
●カサを持ってかいだんを登るときは持ち方に注意しましょう。

## 水筒を忘れずにもってこよう

「しんどい」と保健室にくる人の中には、「水分をとっていない」という人がよくいます。汗をよくかいて水分補給が必要になります。必ず毎日お茶を持って来ましょう。

## コップを使う水筒をお勧めします

ペットボトルなど直接口をつける水筒は菌が繁殖しやすくなります。



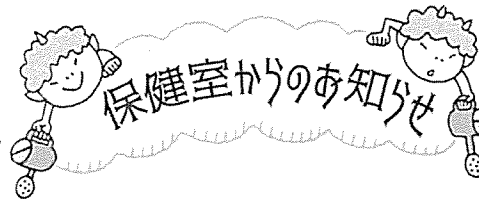
## 氷の入れすぎに注意

暑い時は冷たいお茶を一気に飲んでしまいます。一度に水分をとっても吸収されずにお腹にたまり食浴不振になることがあります。



## 乾けば大丈夫!?

汗や洗った手を拭くときに大活躍のハンカチやタオル。1回使ったら、次の日はちゃんとせいけつなものにかえていますか？ 汗や手を拭いて、しめったりよごれたりすると細菌が増えるので、乾いたからといって、次の日に同じものを使ってはいけません。また、持っていない友だちに貸したり、自分が忘れたときに友だちから借りたりしないようにしましょう。毎日忘れず、せいけつなハンカチやタオルを持ってきてくださいね。



## 保健室からのお知らせ

### 濡れた服や靴下の替えを持たせてください

雨の中を登校して、靴下や服が濡れることがあると思います。濡れた服や靴下の替えを学校でお貸しできないので、荷物になりますが替えを持たせてください。


8日(火)	心臓検診(2次) 検尿(2次)
9日(水)	歯科検診 こばと・1・3・6年
10日(木)	歯科検診 2・4・5年
15日(火)	検尿(2次予備日)
18日(金)	耳鼻科検診 6年
29日(火)	眼科検診 2・3年
30日(水)	眼科検診 こばと・1・4・5・6年

6月4日～  
10日は **は**の衛生週間

皆さんの歯と口は今どんな状態ですか？  
乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、  
大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思いま  
す。生え変わりが完了する頃までは歯を一番大事にしてほしい時です。これから  
も健康な歯でおいしくご飯が食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

# むし歯予防大作戦!

**作戦1**




食べたらずぐみがく

**作戦2**



よくかんで食べる

**作戦3**



甘いものややわらかいものばかり食べない


**作戦4**



定期的に歯医者さんのチェックを

## 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



歯についた白いかたまりは、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。


おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べもの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。

あまりかまずに食べている

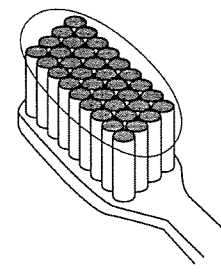


だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ!

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。

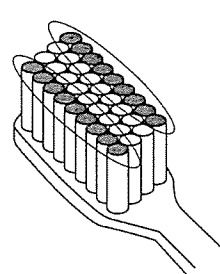
## ハブラシで上手に歯を磨こう

**ぜんめん 全面で**



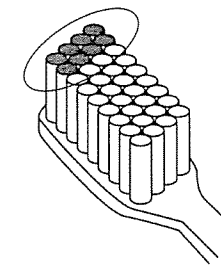
かみ合わせの部分  
歯の平らな面  
など

**わきで**



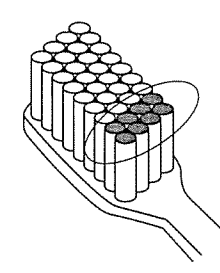
歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目  
など

**つま先で**



奥歯の奥側の部分  
小さなでこぼこ  
など

**かかとで**



奥歯の手前側の部分  
前歯の裏側  
など

80歳になっても自分の歯を20本以上残そうとする8020運動。20本くらいの歯があればご飯をおいしく食べられます。今では2人に1人がこれを達成しているそうです。みなさんも、自分のパートナーである歯とずっと一緒にいられるように頑張りましょう。

