

ほけんだより



6月の保健目標
歯をたいせつにしよう
令和6年5月31日 No. 7
甲田小学校 養護教諭 中村

子どもたちは半袖や薄着で過ごすことも増えてきましたが、雨が降ると急に肌寒くなることもあります。この時期は、脱ぎ着できる上着を用意しておくとお便利です。体調を崩さないように、衣服で調節してくださいね。

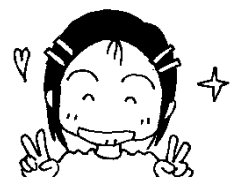
6月4日(火) 眼科健診(全校児童)です

* 何を調べるの？

目の周り、まつ毛、まぶた、結膜、角膜等に病気の疑いがないかどうか、学校生活で困っていることはないかを調べます。

* 受ける前の準備

- 4日は、髪が目にかからないように、結ぶかピンでとめてきましょう。
- 話をせず、静かに待ちましょう。
- 必ず名札をつけましょう。



* 検査の順番

- ①男女混合の名簿順でならびます。
- ②お医者さんの前に立ったら、下のまぶたを下げてあっかんべー(両目)をします。
めがねをしている人は、はずしてください。
- ③終わったら、静かに教室に戻ります。



爪でチェック! 水分不足

のどが渇いていなくても、自分では気がつかないうちに水分不足になっていることがあります。爪の状態をチェックして、水分不足になる前に、こまめに水分を補給しましょう。

①手の親指の爪を反対の手の指でつまむ



②つまんだ手をはなす
爪の色の変化に注目する



③白からピンクに戻るのに3秒以上かかったら…



水分が足りていないかも



6月4日～10日は

はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



むし歯になりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ しっかり
はみがきをする人



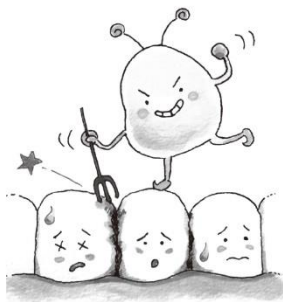
★ よく噛んで食べる人



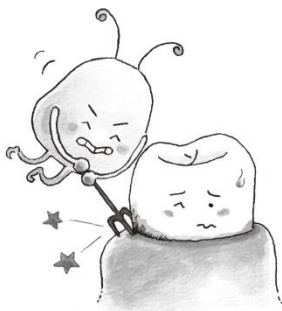
★ お菓子を
あまり食べない人

おぼえよう!

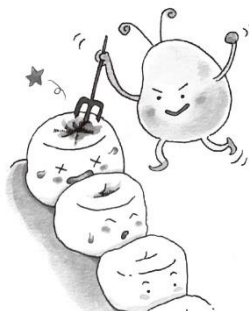
歯のみがき残しやすいところ



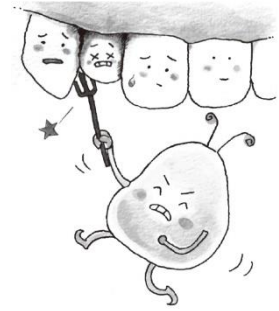
歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかいめ



奥歯のみぞ



歯並びがデコボコ
しているところ



上の場所は「歯ブラシの毛先が届きにくい」ので、食べ物のカスや歯こう（むし歯きんのかたまり）が残りやすいところです。歯みがきをするときは、特にていねいに時間をかけてみがくといいですね。

