

6月の(ほけん)だより

令和4年5月31日 呉市立和庄小学校 保健室

6月の保健目標 歯を大切にしよう

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぶりの水をたくわえていることが由来だそうです。でも大きな葉っぱがたくさんあるので、かわいてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。
雨がずっとと気持ち下がを向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。この6月を元気に乗り切りましょう。

6月の行事予定

6月9日	木	内科検診	2・4・6年
6月16日	木	内科検診	1・3・5年・あおぞら

今年からよつばクリニックの「平賀 亮先生」にきていただきます!

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは?

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの 握り方は?

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は?

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は?

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



ちなみに... 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。



ひとくち 30回 かんていしますか?

- しっかり **あ**ごを使って丈夫に
- い**の動きをたすける
- あごの **う**んどうで脳を刺激
- 食べ物の **え**いようを 吸収しやすくする
- お**なかがいっぱいになって 食べすぎ防止

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」。健康診断では、「C0」と言われた子が多かったです。「C0」とは「むし歯になりそうな歯」がありますよということです。歯みがきを見直すことでむし歯になるのを予防できます。むし歯になる前にたっかい歯みがきで「歯を守る習慣」をつくりましょう。

<歯のクイズ>

歯がないといつものようにできないのは?

- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする

こたえは「ぜんぶ」!!
歯は、食べ物を細かくするのはもちろん、発音を助ける、表情をつくる、体のバランスをたもつなど、さまざまな役割があります。大切な歯、まもっていきましょうね!

今日は何の日? クイズ★

6/23 は国際オリンピック委員会ができた日。昔のオリンピックでやっていた競技はどれ?

- ① 綱引き
- ② デカパン競争
- ③ ドッジボール

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

「今日は何の日」クイズのこたえ: ①綱引き