ほけんだより

令和４年６月
吉田小学校　保健室
ほけんだより No.４

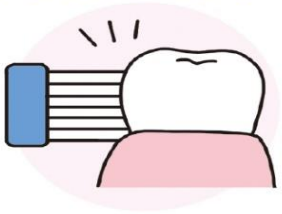
５月の終わり頃から、日中の日差しが強く、気温が高くなってきました。これから梅雨に入ると、さらに蒸し暑くなりそうです。熱中症には、十分に注意して過ごしましょう。

今月の保健目標　むし歯を予防しよう

チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

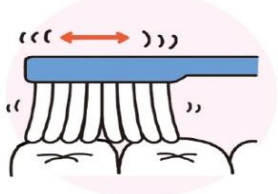
毛先を歯にきちんとあてよう



力を入れすぎないようにしよう

みがく力の目安は
150 ～ 200g くらい

歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう

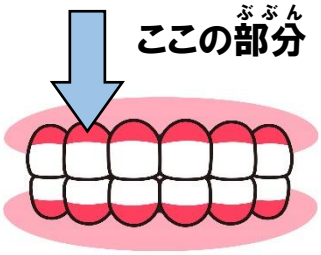


みがきにくいところは…

「かかと」で　「つま先」で　「わき」で

上の前歯の、歯と歯ぐき（歯肉）の境目をていねいにみがこう！

５月の歯科検診で、このように学校歯科医の先生からお話してもらった人が多くいました。これから、子どもの歯（乳歯）から、大人の歯（永久歯）へと生えかわる大事な時期です。みがき残しがないように、ていねいな歯みがきを意識しよう！



プールに入る前に・・・！！！

もうすぐプールが始まります。１～３年生の人は、吉田小学校のプールに入るのは、初めてとなります。プールがある日も忘れずに、お家の人に朝の体調チェックをしてもらいましょう。

前日の夜はしっかりとねむれた？

朝ごはんは食べてきた？

トイレに行った？

手足のつめは切ってある？

体の調子はいいかな？

すべり台はルールを守って、安全に使いましょう！

プールに入る前や入ってるときに、調子が悪くなったら、無理をせず、先生に教えてください。