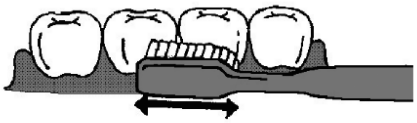
# ほけんだより

6月の保健目標
歯をたいせつにしよう
令和５年６月２日　No. ８
甲田小学校　養護教諭　中村

## 正しい歯みがきを実行しよう!

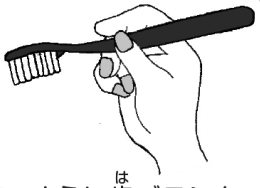
歯をしっかりみがくには、正しいみがき方が大切です。歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。

### みがき方



軽い力で、小さく小刻みに１本ずつみがきます。

### 持ち方

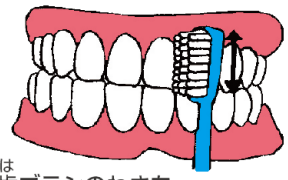


えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

## みがき残しの多いところ

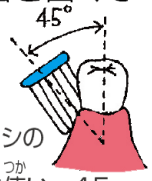
生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね！

### 歯と歯の間



歯ブラシのわきを使い、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

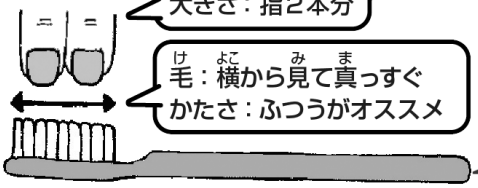
### 歯の裏側

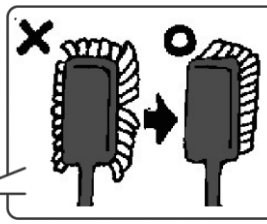
歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす

### 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て動かす

## よいハブラシの選び方




後ろから毛先が見えるようになったら、取り替えましょう。

## 歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう！

### つよすぎ

つい力が入っていませんか？歯ぐきを傷つけることになるかもしれません。

### はやすぎ

あっという間に歯みがきがすんでいませんか？時間をかけて丁寧に。

### つけすぎ

歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。

# 6月13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

○13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。お医者さんへの声を出してのあいさつはがまんしましょう。

### ～保護者のみなさまへ～

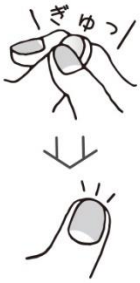
視力（眼科）や歯科、耳鼻科の受診報告書のご提出ありがとうございます。まだ受診をされていない場合は、お忙しいと思いますが、ぜひ機会をみつけて専門医を受診・相談くださるようよろしくお願いいたします。また、ご家庭の判断で受診されない場合には、その旨をご記入いただき、ご提出くださると助かります。どうぞよろしくお願いいたします。

引き続き、保護者の皆さまのご協力とご理解をよろしくお願い致します。

## 水分足りている？

## 爪でチェックしてみよう！

**熱**中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。




① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに３秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。