

—ほけんだより—

# えがおだいすき



平成29年6月6日  
西横野小学校 保健室  
—No5—  
おうちの人と読みましょう

梅雨入りも間近となり、気温の変化がはげしく、ジメジメムシムシした日が多くなります。感染症、食中毒、熱中症を予防していきましょう。



## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

6月健康診断  
心臓検診 6月29日(木) 1年生

### 歯科検診の結果

	口むしばなし	ちりょうずみ	ちりょうが必要
西横野小	62.9%	25.5	11.6
全国統計	52.9%	24.1	23.0



むしばなし 163人 (62.9%)、ちりょうずみ 66人 (25.5%)、ちりょうが必要 30人 (11.6%)  
全国統計に比べむしばのある児童がとても少ない、うれしい結果となりました。

むしばは放っておくと進行します。ちりょうが必要なものも夏休み前にちりょうがすむといいですね。

## 正しいはみがきで健康な歯に！



**✕ ゴシゴシと強くみがく。**

軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。

**✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。**

うしろから見て、毛先がはみ出している

歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。

**△ 歯ブラシだけでみがく。**

歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。

**えんぴつもちがポイント**

## 歯科保健図画・ポスター・標語をありがとう！



<学校代表>

図画 1A 岩崎 結菜さん    ポスター 6A 金田 悠花さん    標語 2B 上原 侑大さん

標語「むしばのない じょうぶなは 大人のぼくに プレゼント」

おうちでくれた全員の作品を児童玄関に掲示します。しおりもプレゼントさせていただきます。

# 歯のミニクイズ どっちかな？

こたえは、保健室前にはってあります。

① しっかり歯こうが  
おとせるのはどっち？

A: 毛先がまっすぐ  
並んだ新しい  
歯ブラシ



B: 使いなれて  
毛先が広がった  
歯ブラシ



② 健康な歯ぐきは  
どっち？

A: 赤くてやわらかい歯ぐき



B: ピンク色でひきしまった  
歯ぐき



③ 歯と口によい食べ方は  
どっち？

A: かたい食べもので  
あごをきたえる



B: やわらかい食べもので  
あごをいたわる



④ 歯ブラシの動かし方、  
正しいのはどっち？

A: 力いっぱい、なるべく  
大きく



B: 力を入れず、なるべく  
小さく



## こんなことに気をつけて たのしい水泳学習にしましょう



たっぷりすいみん



あさ 朝ごはんを食べる



じゅんび 体そうしっかり



たいちよう 体調がわるい時は見学



ふざげない・走らない・とびこまない



すいえい 水泳の後は体をよくあらう



タオルや目薬のかしかりはしない

## 7つの まちがい さがし

こたえは、  
保健室前  
にはってあります。

