

げんKID'S

H29年6月5日
小鮎小学校 保健室

歯と口の健康週間


厚生労働省や文部科学省や日本歯科医師会は、6月4日（日）～10日（土）を歯と口の健康週間とし、全国各地で地域住民参加型の各種啓発事業を行っています。

今年度の標語は、「**おいしい**と**元気**を支える**丈夫な歯**」です。

小鮎小学校では、6月5日（月）～9日（金）を歯と口の健康週間として、給食後の歯みがきの取り組み等を行います。

ただ正しい歯みがきで、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。

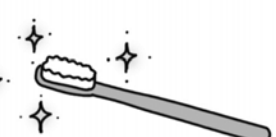


✕ **毛先の開いた歯ブラシを使う。**




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。



よくかんで食べよう!

「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べても一緒じゃないの?」と思いませんか。よく噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。

◎あごがきたえられる!

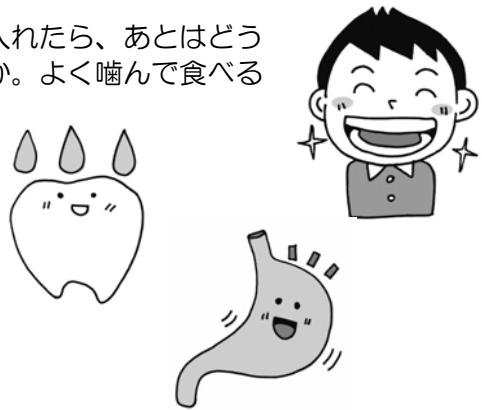
⇒ 歯や歯肉もしょうぶになります

◎あごがきたえられる!

⇒ むし歯の予防にもつながります

◎食べ物をしょうかしやすくなる

⇒ 胃や腸の働きを助けます



もうすぐ水泳学習がはじまります

6月7日（水）から水泳学習が始まります。けがや事故がなく、安全に楽しく過ごせるように、今から準備をしておきましょう。



◎爪切りや耳そうじをしましょう!

手の爪は、手のひらの方からチェックして、爪が出て見えたら切るタイミングの目安です。友だちも自分も、のびた爪で傷つけないようにしましょう。足の爪も忘れずに切りましょう。また、ときどき耳そうじをして、耳あかがたまっていないかチェックしましょう。

◎治療のお勤めをもらった人は病院へ!

かかりつけのお医者さんに診てもらって安心です。特に耳鼻科や眼科は早めに病院に行って、相談や治療を済ませておきましょう。

◎体調を整えましょう!


水泳学習の前日は早めに寝たり、当日の朝ごはんは必ず食べてきましょう。

◎道具に名前を書きましょう!


水着や帽子、タオル、下着の忘れ物や落としものがたくさん出ます。自分の持ち物に名前が書いてあるか確認をしましょう。

「うつさない」と「うつらない」のために


☆お風呂で体（とくに頭）をしっかりあらおう



☆おうちの人にときどきチェックしてもらおう



☆帽子やタオルなどのかきかりをしない



夏の水分補給、衛生面もチェック!

◎水筒◎

水筒を選ぶときに見逃してほしくないポイントが「洗やすさ」です。使い終わったら毎回、なるべく早めに洗うことが必須です。ひんぱんにお手入れをすることになるため、できればパーツが少なく手間がかからないもの、そして口が広めで柄の長いブラシ等で中までしっかり洗えるものの方がいいですね。

◎ペットボトル◎

気をつけたいのは「飲み残し」です。いったん開封したものは常温ではもちろん、冷蔵庫でもあまり長持ちはしません。うっかり放置して中身が傷んだことに気づかず……ということがないように十分注意してください。

