



つゆ きせつ むか いど たか む あつ ひ おも きゅう はせむい かん
梅雨の季節を迎えました。湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じられる
つゆ ぜむ ひ きあん あ いほく ちやうせつ たいちやう
梅雨寒の日もあります。気温に合わせて衣服をじょうずに調節し、体調をくずさないように
き
気をつけましょう。

4.6.1. 鶴指小学校 保健室

★ 健歯代表おめでとう!! ★

は ろとがわ き
・歯の外側に気をつけてみがいている。
あさ よる かみは
・朝と夜は、必ず歯をみがく。
の もの ちゃんい おか
・飲み物は、お茶類が多い。

はいしゃ おし
・歯医者さんに教えてもらったみがき方
ほん じかん は
(1本ずつていねいに時間をかけて)歯
をみがいている。

まいとし ねんせい なか けんし すべ は えいきやうし は ほん はなら
毎年6年生の中から、健歯(全ての歯が永久歯でむし歯が一本もなく歯並びの
ひと えら り ほか なんめい ひ こうほ
いい人)が選ばれます。この2人の他にも何名かの人が候補となりました。すば
がつつたち おこ ぼ ざほうたいかい さんか
らしいですね。6月1日に行われる「むし歯予防大会」に参加します。

歯ブラシの“使い方”を覚えよう!

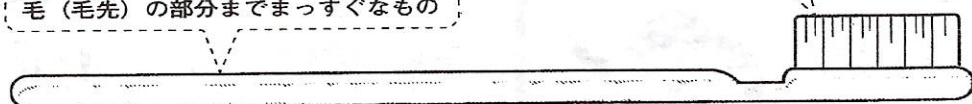
歯ブラシの選び方

「え」(持つところ)

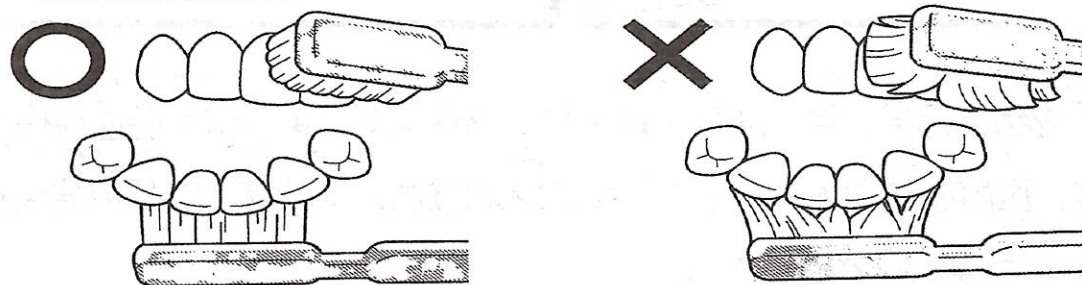
毛(毛先)の部分までまっすぐなもの

「毛先」(みがくところ)

- ・細過ぎず、平らなもの
- ・かたさは「ふつう」のもの



歯ブラシの毛先を歯に当てるときは



力をあまり入れずに、歯の表面に毛先がまっすぐに当たった状態でみがくと、歯こうをきれいに落とすことができます。

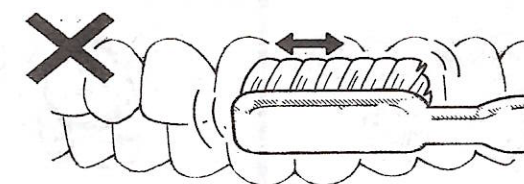
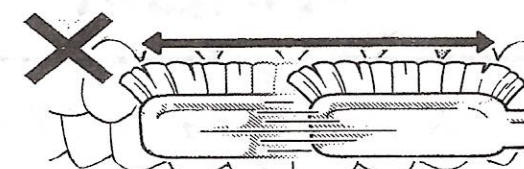
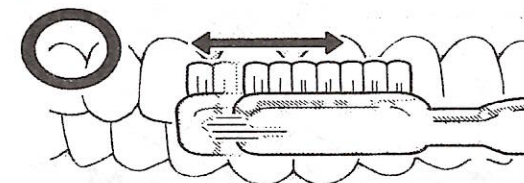
歯の表面で毛先が曲がるほど力を入れてみがくと、歯こうが落ちただけではなく、歯や歯肉が傷つくこともあります。

歯ブラシの動かし方に注意しよう

力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、歯1〜2本分のはばで小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とせます。

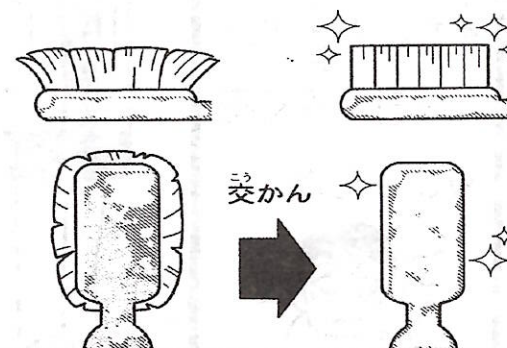
何本もまとめてみがこうとすると、力が入りやすくなり、毛先が曲がって歯こうが落ちにくくなり、みがき残しが多くなります。

歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと歯こうは落ちません。毛先をよく見てみがきましょう。



毛先が曲がったら交かんしよう

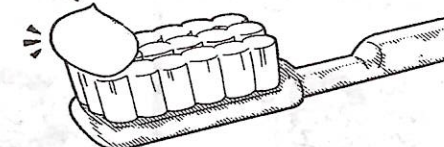
長い間使っていると、歯ブラシの毛先が開いてきます。毛先が開いた状態では、歯に毛先をまっすぐに当てられないので、歯こうを落とすことができなくなります。歯ブラシの後ろ側から見て毛先が見えるほど開いていたら、新しい歯ブラシに取りかえましょう。



歯みがきざいは必要?

歯みがきざいを使わなくても歯こうを落とすことはできるので、使わなくても構いません。使う場合は、歯みがきざいの働きで口の中がさわやかな感じになって、歯のすみずみまでみがけていなくても、みがいた気分になってしまうので、注意が必要です。

1回に使う歯みがきざいの量は少しだけにしましょう



出典：少年写真新聞社

プールがはじまります！

もうすぐプールびらきですね。水泳は、体をきたえるのによいスポーツです。プールでのやくそくをまもり、楽しくおぼぎましょう。



プールの日の健康チェック

あさ た 朝ごはんは食べ ましたか	たいおん たか 体温は高くありま せんか	たいちよう 体調をととのえて プールに入ろう
きのうはぐっすり ねむれましたか	あか 赤くなったりブツブツして いるところはありませんか	チェック してみ てネ!!
あたま みみ 頭やおなか・耳のど め 目などいたいところ はありませんか	かぜやげりをして からだ ちょうし いたたり体の調子は わる 悪くありませんか	め 目やにが出てい め 目 め 目が赤くあ りませんか

たのしくプールに入るために...

＜プールに入るまえ＞

- ①耳あかをとっておこう
- ②手足のつめをきっておこう
- ③毎朝、うんちをしておこう
- ④毎日、朝ごはんを食べてこよう
- ⑤早ね・早おきをしよう

ぐっすりねよう

- ⑥下着や服、もちものに名前を書いておこう



＜プールに入るとき＞

- ①トイレに行っておこう
- ②じゃんぴ体そうは
しっかりやろう
- ③ぬいだものは、きちんと
たたもう



＜プールに入ったら＞

- ①プールサイドでは、走ったり
ぶざけたりしないようにしよう
- ②つばやたんを水の中に、ださな
いようにしよう
- ③ぐあいが悪くな
たら、先生に言
おう



＜およいだあと＞

- ①シャワーで、あたまと体をよく
あらおう
- ②かおをよくあらおう
うがいをしよう
- ③タオルでよくふい
てから服をきよう

けんこうしんだん けっか 健康診断の結果、目・はな・耳・ひびの病気やきょう虫卵検査陽性の
ひと いし きよか 人は、医師の許可がないとプールに入れません。必ず、治療勧告用紙
からこう ていしやつ を学校に提出してください。