

ほけんだより

令和5年6月1日 NO. 3
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

ほけんだよりは、
おうちのひとと一緒に
読みましょう。

6月の保健目標『歯を大切にしよう』

衣替えの季節になり、急に気温が高くなる日が増えてきました。本格的な暑さにまだ体が慣れていないので、しっかりすいみんをとって、運動や外遊びの前にはこまめに水分補給をしましょう。



きちんとみがけているかな？

歯をしっかりとみがくには、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。

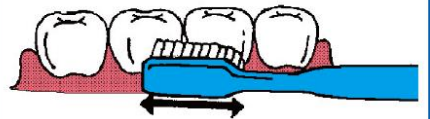


持ち方



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。

みがき方

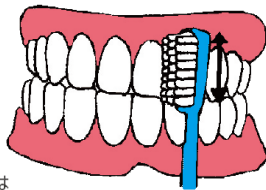


軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

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
つかたて、縦にあてて
上下に動かす



歯と歯ぐきの間



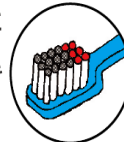
歯ブラシの
ぜんめんをつか
全面を使い、45
度の角度であて
て動かす



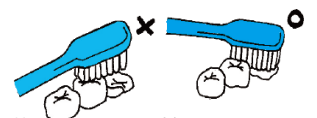
歯の裏側



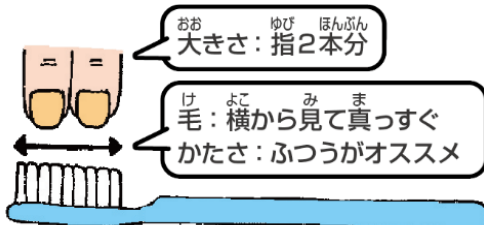
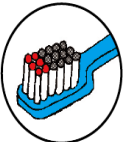
歯ブラシのかかと
を縦に使い、かき
出すように動かす



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



しかけんしん お
歯科健診が終わりました

春の歯科健診が終わりました。ピンク色の疾病通知をもらった人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

むしばなど治療が必要なたんに
30人



もうすぐ運動会!

たいちょう ととの どうじつ
体調を整えて、当日をむかえよう!



しっかり 朝ごはん! ぐっすり すいみん! こまめに 水分補給!



すいえいがくしゅう じゅんび
水泳学習、準備はOK?

め みみ はな ひ ふ びょうき
目・耳・鼻・皮膚の病気がある
 ひと びょういん そうだん
人は、病院で相談しよう。

てあし 手足のつめを切ろう!



プールの前の日は、しっかり寝よう!

朝の健康チェックを忘れずに!