

歯みがきをがんばろう！

毎年6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、6月12日（月）～16日（金）を「はみがき週間」とします。期間中、お昼に歯みがきができたら、あかしゃノートに色を塗ります。5日間毎日できた人にはかわいいシールを用意していますよ♪6月を通して日頃の歯みがきを見直し、特にこの5日間はしっかり、ていねいに歯みがきをしましょう！



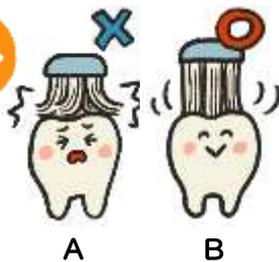
【問題】

歯をきれいに磨くためには…

- A: 歯ブラシを大きく動かし、強い力でゴシゴシとこする
- B: 歯ブラシを小刻みに動かし、力を抜いてかるくこする



正解はBです！



ゴシゴシと強い力で磨く（オーバーブラッシングと言います）と、歯の表面や歯茎が傷ついたり、歯ブラシがすぐにぼさぼさになったりします。

えんぴつを持つように軽く歯ブラシをにぎる「ペングリップ」で、小刻みにたくさん動かす磨き方だと、歯や歯茎に優しく、かつ、きれいに磨くことができますよ。ぜひ意識してみてください^^

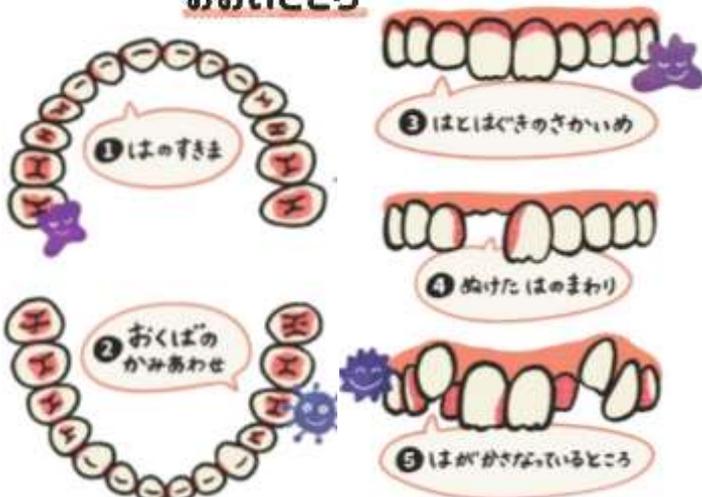
歯ブラシの交換の目安：1ヶ月に1度

←みなさんの歯ブラシは、こんなふうになっていませんか？強い力で磨いていたり、しばらく交換していなかったりすると、歯ブラシの毛先がボサボサになってしまいます。こんな歯ブラシでは、歯の表面に毛先がうまく当たらず、きれいに磨くことができません。

歯ブラシの交換の目安は、「1ヶ月に1度」です。こんなふうにしっかり毛先がそろった歯ブラシだと、→歯の表面にしっかりと歯ブラシの毛先が当たって、きれいに磨くことができます。

頑張って磨いたぶんだけ歯がきれいになるように、歯ブラシの点検も欠かさずおこないましょう！

みがきのこしがおおいところ



歯科健診があります



★6月15日（木）
9:00～
※全校です

南小林歯科医院の小林聡先生が、みなさんの歯と口の中を診てくださいます。当日、おうちの朝の歯みがきをしっかりとできてください！

また、むし歯があった人やかみ合わせに問題があった人には、結果をお渡しますので、お早めに医療機関を受診してください。

6月の予定(保健関係)

- 5日(月) ・「水泳指導開始前保健調査」配付 ※提出期限…16日(金)
・縦割り掃除スタート集会(この日から縦割り掃除が始まります)
- 9日(金) 内科検診・運動器健診①(2・6年生)
- 12日(月)～16日(金) 歯みがき週間・なんでも食べよう週間
- 15日(木) 歯科健診(全校)
- 23日(金) 内科検診・運動器健診②(3・5年生)
- 30日(金) 内科検診・運動器健診③(1・4年生)



正しい体温の測り方

みなさんが頭痛や腹痛などの体調不良で保健室に来ると、まずは「自分でできる?」と体温計を渡して、体温を測ってもらうことが多いです。コロナ禍では検温する機会が多かったので、みんなばっちり! …かと思いきや、正しく体温計をはさむことができている人は、意外と少ないです。正しい体温の測り方を覚えて、ばっちり検温できるようになりましょう!

①汗をかいているときは

タオル等でしっかりふきます。

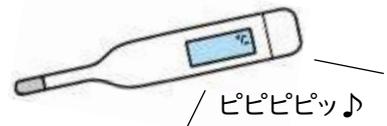
②体温計の先をわきの中心に当て、

30℃くらいで下から押し上げます。

表示画面は体のほうに向けます。



③はさんだらわきをしっかりとめて音がなるまでじっと待ちます。



今日のうんちは、どんなうんち?

今日はいんちがでましたか?それはどんなうんちでしたか?色、かたち、柔らかさ、においなど、うんちの状態から、おなかや全身の状態がみえてきます。うんちが出たら、流す前に観察してみましよう!

コロコロうんち
硬くて小さい、うさぎのうんちみたい。便秘ではないかな?

ゴツゴツうんち
ごつごつしたかたまり。少し黒っぽくて、においも気になる。

ひびわれうんち
少し硬めだけど正常なうんち。水分や野菜を摂りましよう!

なめらかうんち
いきまず楽に出せて、おなかもすっきり!ベストなうんち。

やわやわうんち
柔らかくてひよろひよろ。水分が多めだけど正常なうんち。

ドロドロうんち
泥のようなうんち。辛い物は控え、お腹を休めましよう。

しゃばしゃばうんち
水分が多すぎて水みたい。冷たくない水分を摂りましよう。

- うんちが硬いときは、水分や野菜を意識して摂りましよう。何日も出ないときは相談ましよう。
- うんちが柔らかいときは、お腹を冷やしたり、辛い物や油っぽい物で刺激したりしないように注意ましよう。