

# ほけんだより 6月号

平成30年6月5日  
青梅市立第五小学校 保健室

運動会も無事に終わり、そろそろ梅雨に入ります。じめじめとうっとおいしい季節ですが、健康に梅雨を過ごしたいですね。晴れた日には元気に外で体を動かしましょう。



6月 ほけん  
もくひょう

- ①梅雨時の健康に気をつけよう
- ②歯を大切にしよう

## 6月の保健行事

|            |             |
|------------|-------------|
| 6月 6日 (水)  | 歯科検診 (3・4年) |
| 6月 13日 (水) | 歯科検診 (1・2年) |

## 保護者の方へ

6月11日から水泳指導がはじまります。暑い時期のプールは気持ちがいいものですが、ちょっとした不注意や体調不良が大きな事故やけがのもとになることもあります。健康観察を十分にして、安全に実施できるようにご協力ください。

### はいるまえに

- 朝ごはんは必ず食べてきましょう
- 十分に睡眠をとりましょう
- 手足のつめを切り、耳掃除をしましょう

### はいるとき、はいたあと

- 具合が悪くなったらすぐに先生に言いましょう
- しっかり準備運動をしましょう
- シャワーで頭や体をよく流しましょう
- 早めねて、疲れをとりましょう

うらには青梅市歯科医師会からのお知らせがあります

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。  
むし歯になって初めて歯の大切さがわかる・・・なんてことにならないように、歯の役割を知り、しっかりと歯みがきをして歯を大切にしましょう。

### 歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

|            |                |              |
|------------|----------------|--------------|
| 1 国語の授業の音読 | 2 休みの時間のボールあそび | 3 ご飯を味わって食べる |
|------------|----------------|--------------|

A 答えは...ゼーんぶ！

発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです

走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です

よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります

歯みがきの目的は歯垢（細菌のかたまり）をおとすことです。歯みがきしていても、歯垢が落とせていないと、むし歯になったり、歯肉炎になったりします。上手な歯みがきのコツを覚えて歯みがきを頑張りましょう。

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように

歯ブラシ選び

小さめの歯ブラシを選ぼう

うごかし方

力をいれずにこまかく

毛先のあて方

歯の面にまっすぐあてる

みがく時には

ていねいに

## 歯みがきカレンダーを配布しました！

期間：6月5日（火）～6月11日（月）  
頑張ってください（朝晩2回）歯みがきしましょう！  
ご家庭でもご協力お願いいたします。



# おうめししかい 青梅市歯科医師会からのお知らせ

## は とくち の けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

ほけんだより

6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。みなさんの歯や口の健康について考えてみましょう！



食べたあとに歯みがきはしていますか？  
食事以外にダラダラ飲んだり食べてませんか？  
歯ブラシの先は曲がっていませんか？

- ・ 食後の歯みがきは大事です。ゆっくりと丁寧に歯ブラシを使いましょう。
- ・ ジュースや甘いおかしをダラダラ飲んだり食べていると虫歯になりやすいので注意しましょう。
- ・ 歯ブラシの先が曲がっていると上手にみがけません。曲がっていたら変えましょう。



おいしく食べましょう！ 給食もよく噛んで上手に食べよう！  
早食いはよく噛んでないからです。一口に30回噛んで食べてみよう！  
味わって食べることはとても大事なことです。



これからの季節気温も高くなり冷たい飲み物を飲む機会が多くなりますね。  
スポーツドリンクは虫歯になりやすくなります。  
飲み続けることは注意してください。