


# 6月のほげんだより

令和4年6月3日  
丹波小学校保健室

あじさいを英語でなんというか知っていますか？答えは「hydrangea」、水の器という意味です。雨の時期が続くとなんだかどんよりした気持ちになりますが、植物にとってはいい季節になるのかもしれないね。廊下がすべりやすくなってきます。気をつけて歩きましょうね。

### は 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？



- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

### は 歯みがき ジョーズの 握り方は？



- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

## 歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

### は 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？



- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

### は 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？



- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

**歯ブラシは ②**  
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**  
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメです。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**  
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**  
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。



6月4日～10日  
歯と口の健康週間

ふだん何気なくしている歯みがきや食事をこの機会に見直し、健康への第一歩を踏み出しましょう！

**歯みがきについて**  
むし歯のもとになる「プラーク」はとても強い力で歯にくっついているため、うがいだけでは取りのぞくことができません。しっかりとした歯みがきが必要なのです！  
食べたものに砂糖が入ってなくても、むし歯菌のえさは入っています。ご飯を食べるとすぐにむし歯菌は元気になる、歯をとかしはじめます。ご飯を食べたあと朝・昼・夜の1日3回は歯をみがきましょう。特に、寝ている間は口の中をむし歯から守ってくれるだ液がでません。しっかりとみがくことができるといいですね。

**食事について**  
先ほど少しお話しをしましたが、だ液には、口の中の汚れを洗い流す効果があります。そんなだ液をたくさん出すには、ご飯を食べるときによくかむことが大切です。また、食べものが口の中をかみくだかされているときも、歯の表面にある汚れをとりのぞいています。いつもやわらかいものをあまりかむことなく食べていると、プラークが歯に着いたまま、むし歯菌が増え続けることとなります。「よくかんで食べること」「かみごたえのあるかたいものを食べること」は、むし歯予防に有効です。

おやつについても注意が必要です。長時間だらだら食べると、口の中はいつもむし歯菌が歯をとかし続けていることになります。おやつ禁止！なんてひどいことは言いません。時間を決めて、きそく正しくおやつを楽しむようにしましょう。

# はぶらしてんけんをしました!

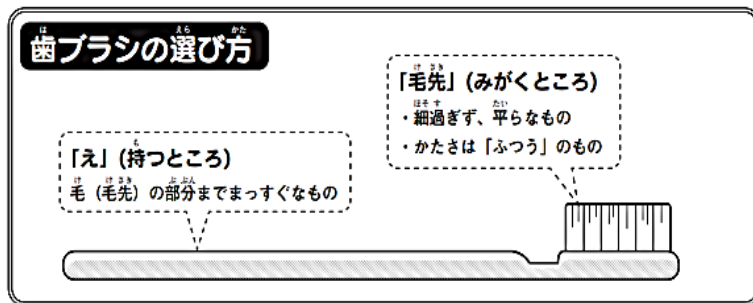
保健給食委員会



歯と口の健康週間にあわせて、保健給食委員会のみんなで全校児童と先生たちの歯ブラシ点検を実施しました。「歯ブラシ交換のお知らせ」という通知が入っていた人もい

るかもしれません。そんな人は、新しいものに変えてください。みなさんの年れいは、子どもの歯から大人の歯に生え変わる時期で、とてもブラッシングが大切です。歯科衛生士さん曰く、小学生のうちは口が小さいこともあり、高学年

だったとしても大人用の歯ブラシでは、みがき残しをしてしまうそう。サイズも小さく、小回りがきくため、子ども用の歯ブラシを使った方がしっかりとみがけるようです。また、低学年は子ども用歯ブラシの中でも小さいものを使った方がいという話も。次に歯ブラシを交換するときは、子ども用の歯ブラシにしてみるのもよいかもしれません!



## は かんせんしょうよぼう 歯みがきって感染症予防になるの?



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは、体の中にもぐりこむ機会をねらっています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中にある抗体です。

もともと口の中には、いい細菌とわるい細菌がいます。そのうち、わるい細菌がふえると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると、体を守りきれなくなります。またわるい細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです!

口の中にあるわるい細菌をへらす方法は歯みがき! 口の中をきれいしていることが、感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように...

◎歯みがき中はできるだけ口をとじよう



◎うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

## 梅雨の時期も元気に過ごそう



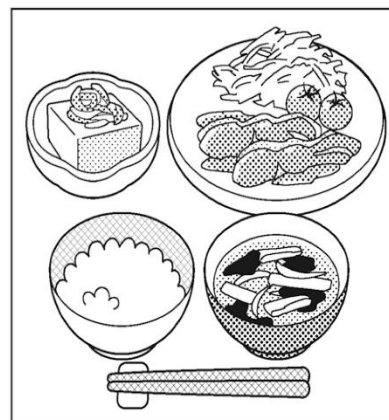
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかりと食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせず十分な睡眠をとります。

© 少年写真新聞社 2020

### \* 今月の松本スクールカウンセラー来校日 \*

6月14日(火) ①14:30~

6月28日(火) ①10:00~ ②11:00~

カウンセリングを予約する際は、養護教諭または担任までご連絡ください。



### 保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは 健康な歯を作ろう