



ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

No.3

令和5年6月2日

油縄子小学校 保健室

衣替えの季節です。衣服が軽くなると、気持ちも軽くなりますね。ただ、この時期は雨が降ると急に肌寒くなり、体調を崩しやすくなります。暑いかなと思っても、上着を1枚持っているとお安心ですね。体調が悪いときは無理をせず、感染症予防を心がけながら、元気に過ごしましょう。



じょうずなみがき方をおぼえよう!

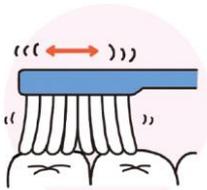
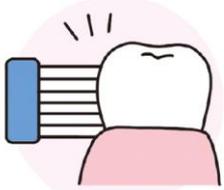


☆みがき方のコツ☆

毛先を歯に
きちんとあてよう

力を入れすぎない
ようにしよう

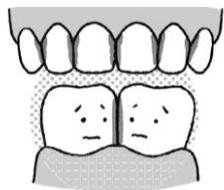
歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



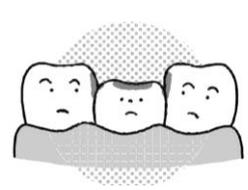
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきは毎日欠かさず、1本1本ていねいにみがくことが大切です。むし歯がある人は早めに治療して、むし歯がない人も定期的に検診を受け、健康な歯を保ちましょう。



☆みがき残しが多いのは…☆



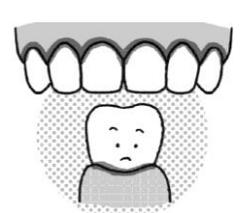
歯と歯の間



高さがちがうところ



奥歯のみぞ



歯と歯ぐきのさかいめ

☆みがきにくいところは…☆

前歯のうら
などは



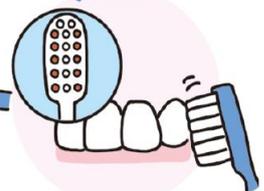
「かかと」で

奥歯
などは



「つま先」で

歯と歯の間
などは

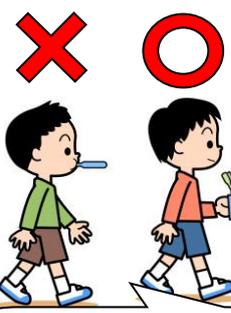


「わき」で

歯ブラシをうまく使ってきれいにみがこう!

給食後の歯みがき ～こんなことに 気をつけよう～

うがいは少ない水で、
低いところからしずか
にはきだします。



自分の席に座り、
口をとじて、しずか
にみがきます。



歯みがきしながら
おしゃべりしません。

歯ブラシを口に入れ
たまま歩きません。