

# げんき！太田郷っこ



おたごうしょう  
太田郷小  
ほけんだより  
No. 3  
H28. 5. 30  
文責：杉本

## 5月の保健目標 じぶんのからだを知ろう

地震後、学校が本格的に始まり、体調を崩したり、朝から泣いて登校したり、疲れの見えるお友達が増えました。けがも多く1日に20人を超えます。疲れた時はいつもより早く寝ましょう。

## 歯みがき上手かな？～歯ブラシの基本～

歯科検診が終わりました。みなさんの結果を集計中です。もう少ししたら結果を配ります。今年度は歯肉が病気になる人が多かったような気がします。歯みがきをすると、血が出る人や、歯肉（ピンクのところ）がはれている人はいませんか？  
歯に汚れがたまると、むし歯になったり、歯肉が病気になることがあります。ていねいな歯みがきをしましょうね。

<h3>歯ブラシの選び方</h3> <p>めやすの大きさは親指の幅くらい</p>	<h3>歯ブラシの持ち方</h3> <p>えんぴつと同じように持ってみよう。強くにぎらないように気をつけてね。</p>	<h3>歯ブラシの使い方</h3> <p>みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね！</p> <p>つま先 わき かかと</p>	<h3>歯ブラシの替えどき</h3> <p>毛先の開いた歯ブラシは、替えどきです。</p>
--	---	--	---

<h3>前歯のみがき方は？</h3> <p>わきでみがく</p>	<h3>奥歯のみがき方は？ ～きき手と反対側がみがきにくいので気をつけよう。～</h3> <p>毛先やわきでみがく</p> <p>かかとでみがく</p> <p>つまさきでみがく</p>
<h3>前歯のみがき方</h3> <p>毛先全体でみがく</p>	<p>歯の生え方は、みんな違います。自分に合ったみがき方を見つけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 歯並びのでこぼこしているところに注意して、鏡を見てみがく。</li> <li>★ えんぴつもちで、毛先を使い、優しくみがく。</li> <li>★ 1日3回みがく中で、夜寝る前の歯みがきは1番ていねいにみがきましょう。</li> </ul>

### プールの健康チェック ビフォーアフター

**入る前**

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。

こんなときは、プールに入るのをやめましょう。STOP

**入った後**

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。

こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう。

## ある日のできごと

6年生と修学旅行に行きました。平和学習では、原爆を体験した方にお話を聞き、原爆のすざましさを学びました。サミットの後、オバマ大統領は広島を訪れ、「記憶は風化させてはならない」と言いましたが、長崎も原爆の被害にあった場所です。私たちも、学んだことを生活に生かしていかなければならないと思いました。お話の後、平和祈念像の前で、いじめや差別はしませんと誓いました。自分を大切に、お友達のことも大切にして、いじめや差別をなくしていきましょう。

今月のまほうの言葉 大切なのはどれだけたくさんしたことではなく、どれだけ心を込めたかです。(マザーテレサ)

# 7つのまちがいさがし

## 何問？ 頭の回転コーナー



◆6月4日～10日は『歯の衛生週間』です。  
それにちなんで、今回は「歯に関するクイズ」です！  
Q1～Q5の問題の答えを、それぞれ①②③の中から選んでください。

Q1 むし歯や歯周病予防のために欠かせない歯みがき。

では、歯をみがくのにふさわしいのは  
次のうちいつでしょう？

- ① 食事の前
- ② 食事の最中
- ③ 食事の後

Q2 むし歯になりやすい飲みものは

次のうちどれでしょう？

- ① 炭酸飲料
- ② 水
- ③ 牛乳

Q3 歯ブラシを交換するのにふさわしいのは

次のうちいつでしょう？

- ① 自分の誕生日
- ② 毛先がひろがったとき
- ③ 毎週日曜日

Q4 歯にまつわることわざはいろいろありますが、

「くやしさを苦しさでこらえる」という意味のものは次のうちどれでしょう？

- ① 歯ぎしりをする
- ② 歯止めをかける
- ③ 歯を食いしばる

Q5 むし歯予防のために、おやつを食べ方として

ふさわしいのは次のうちどれでしょう？

- ① 時間と量を決めて食べる
- ② 一日に何回も食べる
- ③ 辛い味のものをたくさん食べる

答え：Q1③ Q2① Q3② Q4③ Q5①

