



2022.6 あさぎり町立上小学校 保健室

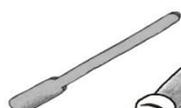
しとしと^{あめ おお}雨の多い時期。心と道路の横を見ると、色とりどりのあじさいがさいているのに^き気がつきます。みなさんのカサや長ぐつも、色とりどり。雨の日は外で遊ぶことはできませんが、小さな^{ちい}「楽しい！」をたくさん^{たの}見つけましょう。



6月の保健目標：歯を大切にしよう

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



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

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



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か月に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。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。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



歯は一生使う大切なものです。毎日のていねいに歯をみがきましょう。マスクをするのが当たり前になっているこの機会に、歯科矯正を始めるのもおすすめです。



がくしゅう はじ プール学習が始まります

2年ぶりに、学校のプールを使って行うプール学習が始まります。プール学習を楽しむ・安全に行うために、気を付けてほしいことがあります。また、どんなにプール学習が楽しみでも、体調が悪いときは見学することも大切です。



体調で気になることがある人は先生に伝えましょう

ほけんいいんかい は すこやか保健委員会 歯ブラシチェックをしています！

毎月8日（歯とかけて）に、すこやか保健委員会のメンバーが歯ブラシチェックを行っています。やる気をもって、毎月活動をしています。歯ブラシは、毛先が開いているとききれいに磨くことができません。毎週金曜日、歯ブラシコップを持ち帰っています。その際に、ご家庭でも歯ブラシをチェックしていただき、必要であれば、交換していただけると助かります。

