

# げんき! やちわっこ

八千把小

ほけんだより  
No. 5

令和2年6月16日

文責: 杉本

6月の保健目標

歯を大切にしよう。梅雨時の衛生に気をつけよう。

梅雨に入りました。蒸し暑い日が続きます。教室が28℃以上になると、状況に合わせてエアコンを使用しています。座席によっては寒い場所もあるようです。衣服で調節するようにしましょう。

## 1日3回歯をみがこう~歯のみがき方のコツ~



1日3回歯をみがいていますか? 歯についての食べ物のかす(しこう)の中で、おし歯きんミュータンスが酸を出し、歯をとかすことでおし歯になります。歯のよごれは、丁寧な歯みがきで落とすことができます。5つのポイントを守って1日3回歯みがきをしましょう。

### ★鏡を見てみがく



歯の表面の汚れをしっかりと落とすためにも、鏡を見てみがきます。

### ★細かくみがく



歯ブラシを歯と歯ぐきの間にピタッと当てて、小さくちょこちょこ細かく動かしてみがきます。

### ★1本ずつ



歯と歯の間は歯ぶらしをたてに動かす、歯の裏はかき出すようにみがきます。

### ★食べた後は



おし歯きんが、酸を作り出す前に、食べかすを落としましょう。

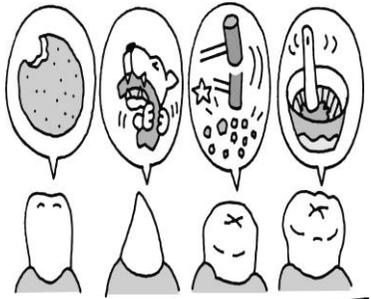
### ★歯ぶらしの毛先が



歯ぶらしの裏から見ても毛先が見えたら交換しましょう。あなたの歯ぶらし大丈夫?

### ★歯にはいろいろな形と働きがあります

- 前歯: ねずみのようにかじる働き
- 奥歯: 歯のおくにあるみぞのある歯
- 牛のようにすりつぶす働き
- 切歯: 前から3番目のとがっている歯
- ライオンのように引きさく働き



人間の歯は、かじる、すりつぶす、引きさく働きのあるすばらしい歯ですが、1回しかはえかわりません。大人の歯は28本はあります。歯の形に合わせたみがき方をしましょう。歯を大切に。

### ◆歯みがきのポイント

口の中には、歯ブラシが届きにくいところがあります。みがき方を工夫して、みがき残しがないようにしましょう。

下の前歯の裏

歯ブラシをたてにして、歯ブラシの「かかと」を使ってみがきましょう。

歯と歯ぐきのさかいめ

歯ブラシの毛先をななめに当てて、こぎざみに動かしましょう。

はえかけの6歳臼歯

ほかの歯より低いので、歯ブラシを口の横から入れて、みがきましょう。

### 歯の学習を行います

今週、1年生といっしょに歯の学習をしています。今年、鏡で自分の歯を見ながら、自分の口の中を探検し、歯の形に合わせた歯のみがき方について学習しています。5年生も、歯肉について学習を行います。

おし歯は、自然に治ることはありません。毎日の歯みがきを大切にしましょう。特に寝る前の歯みがきは必ず行いましょう。



### ある日のできごと

6月から学校が再開し2週間経ちました。マスクで過ごす生活にもずいぶん慣れてきたようですが、毎日10人近くの人々がマスクを忘れて登校しています。特に、雨の日は多いです。靴箱で体温を測っていない人の熱を毎日測っていますが、多い日は60人以上の人が測っていない日もあります。マスクとこまめな手洗い、体温測定は毎日守るようにしましょう。

八千把小は、月曜日の来室がとても多いです。病気けがを合わせて50人を超える日もあります。コロナウイルス感染症対応のため、微熱があると早退しなければならないこともありますので、朝、熱はないけれど調子が悪いなあと思った人は、おうちの人が、お仕事か家にいるか聞いておきましょう。

本格的に学校がスタートし、悩みや困っている事がある人は、保健室に相談しに来てください。待っています。

今月のまほうの言葉

自分を元気づける一番の方法は、誰か他の人を元気づけてあげることだ。(マーク・トウェイン)