



令和4年6月20日 No.5 尾道市立高見小学校 保健室

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日は続く梅雨の季節となりました。気温や天気の変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さに負けないよう、「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、健康的な生活を心がけましょう。

歯みがき上手のヒミツ教えます

<p>歯ブラシは？</p> <p>①毛先が広がっている ②後ろから毛先が見えない</p>	<p>にぎり方は？</p> <p>①グー持ち ②えんぴつ持ち</p>
<p>力の入れ方は？</p> <p>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</p>	<p>鏡の使い方は？</p> <p>①歯みがきしながら鏡を見る ②みがき終わるまで鏡を見ない</p>

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分に落ちません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

にぎり方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。軽くにぎ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、歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯ぐきに当たっているか、奥歯までとどいているか、鏡で見ながらみがきましょう。



は まるぼつ 歯の○×クイズ



- ①「奥歯が1本ぬけてしまうと、食べ物をかむ力は半分なくなる。」
- ②「子どもの歯から大人の歯に変わる歯は10本である。」

こたえ ① ○ ② × (20本生えかわります。)

むし歯が好きなのはこんな人

あてはまる□にチェックしてみよう！1つでもチェックがついた人は、むし歯になる危険が高い状態です。自分の生活を見直してみよう。



- 歯みがきをしない人
 しっかりかまない人
 あまいものをいっぱい食べる人

保護者の皆様へ

◆ 水泳の授業がはじまります ◆



手と足の爪の長さを確認してください。



プールに入っているときは、普段より皮膚がやわらかくなっています。そのため、皮膚に軽く接触しただけでも、爪がのびていると傷つけてしまう可能性があります。

水泳の授業がある日は、爪の長さをご家庭で確認してください。

耳そうじをしてください。



耳垢がある状態でプールに入ると、耳垢が水で膨張することで外耳道を塞ぎ、難聴を引き起こしたり、外耳炎（細菌などが原因で外耳に炎症が起きる）になったりする可能性があります。

5月17日（火）に病院受診が必要な児童にのみ耳鼻科健診の結果を配布しています。「耳垢栓塞」と診断がついていた児童は、病院で耳垢を処置してから水泳に参加することをおすすめします。

※みずいぼ、とびひなどの皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目・耳・鼻の病気にかかっている場合は治療をして参加させてください。

楽しく安全に水泳が行えるよう、ご協力をお願いいたします。

