

# ほげんだより 6月

ふじみ野市立鶴ヶ丘小学校

保健室

令和5年6月

色とりどりのあじさいが、目を楽しませてくれる季節になりました。蒸し暑かったり、肌寒くなったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期です。体調をくずさないように、十分に睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。

~6月の保健目標~

歯を  
おろす  
予防しよう

## 6月4~10日は 歯と口の健康週間です

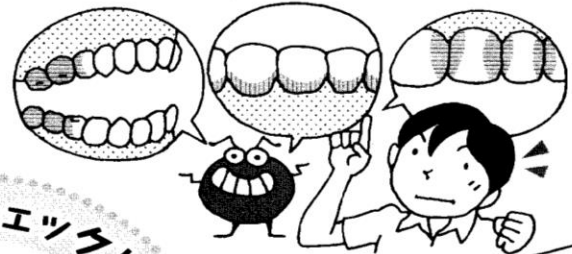
### 1 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう



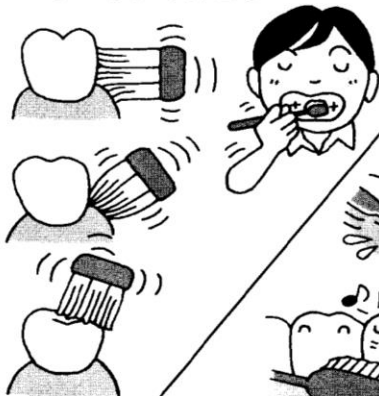
### 2 みがきにくいところを知ろう

みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック



### 5 小刻みに動かそう

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう



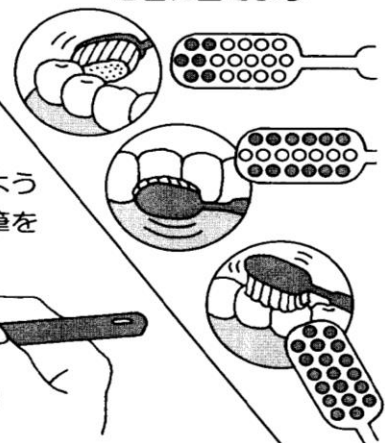
## しをじきチェック! 自分にあつたみがき方は?



歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」を見つけよう

### 3 毛先をうまく使おう

歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう



### 4 軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように



やってみよう

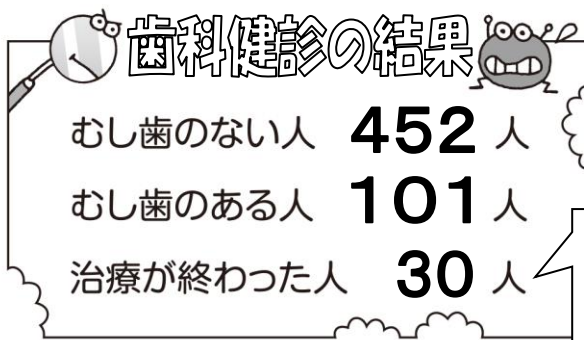
●歯ブラシにかかる力は150~200グラムくらいがベスト

●歯ブラシの先が広がらないくらい



歯医者さんで自分にあった歯みがき指導をしてもらうのも大切です





治療率が100%になりますように!



<治療率>  
29.7%

歯科健診未検査の児童がいるため、6月1日現在の人数で結果を出しています。未検査児童は、6月上旬に実施予定です。



8020とは…「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味です。

令和5年度 日本歯科医師会の歯の標語

## 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

歯は、自分にとって一生もの。

感謝の気持ちをこめて、5文字・7文字・5文字の標語をつくってみませんか？

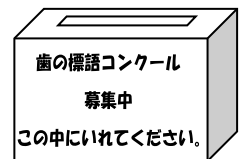
各階の廊下に「歯と口の健康啓発標語コンクール」のポストを今年もおきます。

たくさんの応募をお待ちしています。

(設置場所→保健室前の廊下、2階生活科室前、3階少人数教室前)

※応募用紙は、ポストの所にあります。

※締め切り・・・6月13日(火)



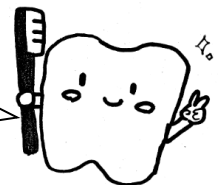
鶴ヶ丘小の保健委員会では、「つるっ子たちを健康にします！」を年間目標として活動しています。今年も特に、つるっ子の歯の健康に力を入れ、取り組んでいきます。まずは、歯みがきカレンダーの実施をします。ご家庭で、毎日の歯みがきの声掛けをお願いします。

### ◇歯みがきカレンダー

6月3日(土)～11日(日)の9日間

※提出日 12日(月)

☆忘れずにね!!



水分  
足りている？

熱

中症を予防するために

大事なのは水分をとること。

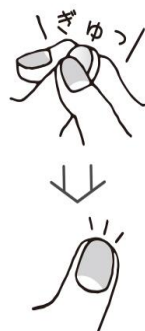
水分が足りているか、自分で

はわかりにくいですが、かん

たんにチェックする方法があ

ります。

## 爪でチェックしてみよう!



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から

ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、

水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな

水分補給を心がけましょう。

