

保健だより

Health

6月

令和7年6月11日

長町中芳斎分校保健室

がつ は えいせい げっかん

6月は歯の衛生月間です

みんなで、歯と口の健康に取り組みましょう。

ぶんこうしゅうかい ほけんかんきょういん は ぐち
分校集会以保健環境委員が歯と口の〇×クイズをしました。

よくかむことや、ていねいな歯みがきを心がけましょう。



がつ にちぶんこうしゅうかい ほけんかんきょういんかい
5月30日分校集會 保健環境委員会



歯科衛生士さんからお話がありました♪

6月6日に歯科衛生士の茶山めぐみさんからお話がありました。
「自分の歯を守ろう」をテーマに、歯ぐきの病気である歯肉炎の観察の仕方や、身体にどんな影響があるのかを学びました。

また、歯肉炎の原因となる歯垢はうがいでだけでは取ることができないため、歯垢を取るためのハブラシの当て方やみがき方はどうしたら良いか、分かりやすく、実践的なお話がありました。



がつ にち し か ほけんこうわ
6月6日 歯科保健講話

歯も歯ぐきも健康になるみがきかた★



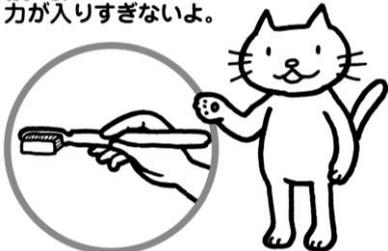
ポイントは3つ!

これであなたも歯みがきマスター!



① 歯ブラシのもちかた

えんぴつと同じようにもつと力が入りすぎないよ。

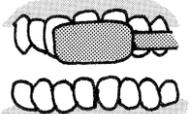


② 歯ブラシのあてかた・動かしかた

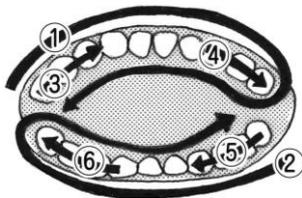
基本のみがきかた

1本につき10秒みがこう!

歯の表面に歯ブラシを直角にあてて、こまかく歯ブラシをゆらすように1本1本ていねいにみがく。



③ みかく順番



こんなふうに順番を決めてみがくとみがきのこしが少なくなるよ★

みがきのこしが多いのはこんなところ



歯と歯のすきま



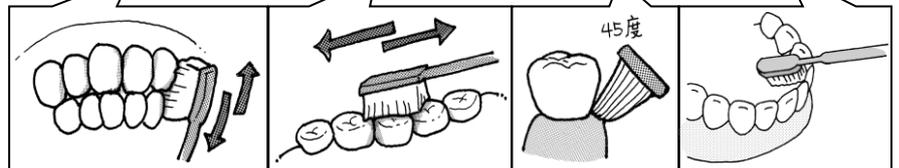
おく歯のみぞ



歯と歯ぐきのさかいめ



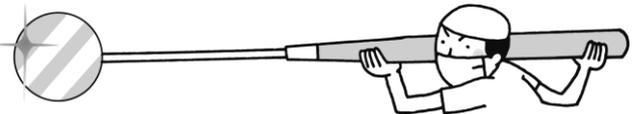
歯のうら



こんなふうにブラシをあてよう

じゅしん ひつよう ひと はや

受診が必要な人はお早めに！！



5月30日に視力・眼科結果のお知らせ（視力がB以下の生徒に配付）、歯科検診の結果（5月20日に歯科検診を受けた生徒全員）を配付しました。医療機関の受診をおすすめした生徒は早めに受診をしてください。どんなに遅くても夏休み中には受診・治療を済ませましょう。受診のお知らせは必ず保護者の方に見せてくださいね。

もうすぐプールが始まります！～安全で楽しいプールにするために～

病気やけがのある人は、早めになおしましょう。

心配なことがある時は、お医者さんに相談して、プールに入ってもいいか決めましょう。

プールに入ってもOK

体をせいけつにしておきましょう。

みんなで入るプールです。前日は、お風呂に入り、またプール前後のシャワーもしっかりしましょう。

すいみんを充分にとりましょう。

水泳は、他のスポーツと比べても、かなり体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日は早くねましょう。

健康観察を忘れずにしましょう。

体調が悪い時は、無理しない。またプールの中で具合が悪くなった時も、すぐに先生に言いましょう。

朝ごはん・給食をしっかり食べましょう。

空腹の状態だと、気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。

準備運動をしっかり、やりましょう。

全身の筋肉をほぐして心肺機能を高め、事故を防ぎます。

プール前によくしておくこと

- ◇帽子やタオル、水着の貸し借りはしません。
- ◇自分のものには、名前を書いておきましょう。
- ◇手・足のつめは短く切ります。耳あかそうじもしておきましょう。
- ◇ヘアピンやカットバンは外して入ります。



5月「身だしなみ・清潔チェック」をしました。



ハンカチ・ツメ・ティッシュ・名札をチェックしました。すでに習慣化できている人は、毎日きちんとできていましたが、まだきちんと習慣化できていない人も多くいました。このじめじめした季節に発生しやすい食中毒の予防には、手洗いがとても大切です。せっかく手を洗っても、スカートやズボンでふいてしまうとまたウイルスや菌がついてしまいます。手をあらったら、きれいなハンカチでふきましょう。