

古河市立駒込小学校 保健室 NO.9 令和元年6月4日

色とりどりのあじさいが、自を楽しませてくれる季節がもうすぐやってきます。むし暑かったり、肌寒くなったり、あじさいの花の色のように気温が変わりやすい時期です。体調をくずさないように、衣服の調節をしましょうね。



かっ ほけんもくひょう ぱ 6 日の保健目標「むし歯をなくそう」



むし歯をふせぐポイントは?









「左の奥歯から順番に・・・」と決めておくと、どの歯もみがくことができます。歯の表面と裏側、かみ合わせの部分も順番にみがきましょう。鏡を見てみがくと、どこをみがいているのかよくわかりますよ。

②歯プラシをチェックしよう!

せきを 毛先のみだれた歯ブラシでは、みがき残しが多くなります。歯ブラシを後ろ からみて、毛先がみえるようなら新しいものに交換しましょう。

③やさしくみがこう!



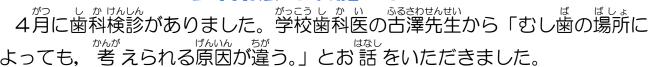




歯ブラシの毛先をつかってやさしくみがきましょう。力をこめてごしごしみがくと、毛先がつぶれてしまい、よごれがうまくとれません。えんぴつと同じ持ち方で歯ブラシを持つといいですよ。

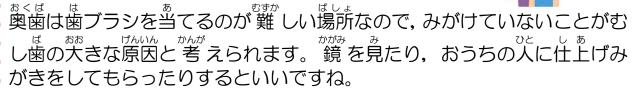


歯科検診を実施しました!



むし歯があった人は、口の中をよく見てみましょう!

た。は **奥歯のむし歯がある人は?**



まえば がある人は?

ジュースをダラダラ飲んでいると、前歯にジュースが触れるので、むし歯になりやすいです。水分補給は水か麦茶がおすすめです。あまいジュースを飲む時には、コップに注いで、飲み過ぎとダラダラ飲みを防ぎましょう。



内科検診を実施しました!



5月22日(水)に内科検診がありました。保健調査票を見てみると、「肌がかゆくなりやすかったり、荒れやすかったりする」という人が多かったです。こともの肌は、水分がたっぷりでもちもちしている印象ですが、皮膚の厚さは大人の半分で、皮膚を守る働きもまだ未熟です。学校医の板橋先生から、「肌がたき」といるようなので、まずはしっかり保湿をしてみましょう。夏でも保湿!」とアドバイスをいただきました。

夏でも肌は乾燥します!こんなことにも気をつけましょう!

- 〇肌が乾燥してしまうので、長湯や体の洗いすぎに注意しましょう。
- O肌を傷つけないように、つめは短く切りましょう。
- つ皮膚の健康を守るビタミン(野菜や果物)をとりましょう。