



# げんきいっぱい

古河市立駒込小学校 保健室 NO.9 令和元年6月4日

いろとりどりのあじさいが、目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。

## 6月の保健目標「むし歯をなくそう」

### むし歯をふせぐポイントは？

#### ①みがくじゅんばんを決めよう！



「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。鏡を見てみがかると、どこをみがいているのかよくわかりますよ。

#### ②歯ブラシをチェックしよう！



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。



## しかけんしん じっし 歯科検診を実施しました！



4月に歯科検診がありました。学校歯科医の古澤先生から「むし歯の場所によっても、考えられる原因が違う。」とお話をいただきました。

### むし歯があった人は、口の中をよく見てみましょう！



#### おくば ば ひと 奥歯のむし歯がある人は？

奥歯は歯ブラシを当てるのが難しい場所なので、みがけていないことがむし歯の大きな原因と考えられます。鏡を見たり、おうちの人に仕上げみがきをしてもらったりするといいですね。

#### まえば ば ひと 前歯のむし歯がある人は？

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。



## ないかけんしん じっし 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。子どもの肌は、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、「肌が乾燥しているようなので、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。

### なつ はだ かんそう 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！

- 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。
- 肌を傷つけないように、つめは短く切りましょう。
- 皮膚の健康を守るビタミン（野菜や果物）をとりましょう。