



2021.6.11
川口小学校
保健室 No.9

歯科検診が終わりました

6月7日に歯科検診が終わりました。きれいな歯の人が多かったです。

校医さんからは、

○寝る前の歯みがきをしっかりとしてほしい。とのことでした。



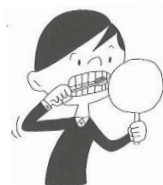
寝ている時には、唾液が少ないのでしっかりと寝る前に歯みがきを心がけてほしいと思います。大事な歯なので、普段から歯みがきもていねいにしましょう。

★今日、歯科検診の結果を配布しました。治療が必要な人は、早めに病院受診をお願いします。

歯をみがくときのポイント

★鏡をつかってみがく。

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかチェックしながらみがきましょう。

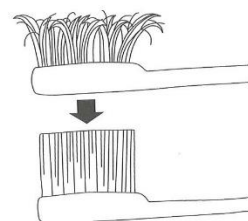


★力を入れすぎない。

みがくときに力を入れすぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



新品に交換しよう！



歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いてきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交換しましょう！

今週プール開きをしました。

今週は、天気もよくプール開きができました。新型コロナウイルス感染症の予防のため、今回は各学年ごとにプール開きをしました。プール開きに合わせて、着衣水泳も実施しました。なかなか、服を着て泳ぐこともないと思いますが、これから、夏に向けては川や海に行く機会も増えると思います。もしもの時に対応できるといいと思います。



補助も上手です！



5・6年生が補助に入ってくれて、上手に浮くことができていますね。



できているかな？ 清潔な生活

☐ ハンカチ	毎日持ってきている
☐ つめ	短く切っている
☐ 歯みがき	食後にみがいている
☐ ティッシュ	いつもポケットに入れている
☐ 手洗い	食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすく

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられますね。

