

# ほけんだより 6月

府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
保健室  
令和5年6月2日



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。  
正しい歯みがきができていますか。歯を失う原因はむし歯や歯周病です。これらを予防して歯や口の健康を守るためには、正しく歯をみがくことが大切です。自分の歯のみがき方を見直して、自分の歯に合った歯のみがき方で歯と口の健康を守りましょう。

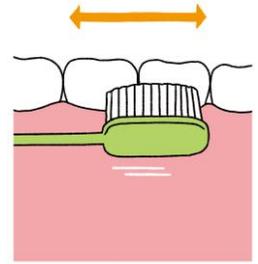
## 歯ブラシの使い方



えんぴつ持ち



軽い力でみがく



こきざみに動かす

## みがき残しやすいところとみがき方

**奥歯のみぞ**  
毛先を水平にあてる

**歯と歯ぐきの境目**  
毛先を斜めにあてる

**歯と歯の間**  
すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう

**歯並びがデコボコしているところ**  
縦にして、1本1本みがく



じびか がんか ないかけんしん  
耳鼻科・眼科・内科検診

★お知らせをもらった人 ★欠席した人

すいえいがくしゅう はじ かなら じゅしん  
水泳学習が始まるまでに、必ず受診

してください。

いりょうきかん へんしん や  
医療機関の返信や  
かてい れんらく  
家庭からの連絡がない  
ばあい すいえいがくしゅう みあ  
場合は、水泳学習を見合  
わせることがあります。



つめをきり、  
みみ 耳そうじを  
しておきましょう。



- **かろう きず** 化膿している傷がある場合は入れません。また、  
**えいせいじょう おうきゅうばんそうこう** 衛生上 心 急 絆創膏 をしたままプールに入れません。  
**きず おお ぼうすい しんしゅつえき** 傷を覆うパッド、防水シートも 浸 出液が染み出る  
ことがありますので、**どうよう** 同様です。
- **はつねつ** 発熱、**は け げり** 吐き気や下痢、**め じゅうけつ** 目の充血 などがあるときは、  
プールに入れません。



もくひょう

「ひと口30回」!

よくかんで食べよう

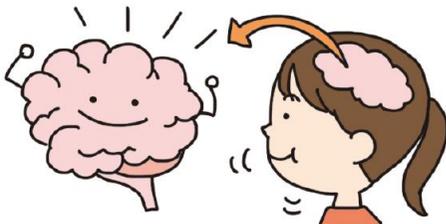
わたし たちは、ものを食べるとき、まず口の中で「かむ」ことをします。  
かむことは食べ物をごまかく・やわらかくして飲みこみやすくするだ  
けではなく、からだの大事な **たいじ はたら** 働きもしています。



のをげんきにする

あごがじょうぶになる

だ液がたくさん出る



かんであごを動かすこと  
で、**のう** 脳にも**さんそ えいよう** 酸素と栄養が  
**おく** 送られます。



**は** 歯ならびが**とどの** 整い、はっき  
りと話すことができるよ  
うになります。



**えき** だ液は**た** 食べ物の**しょうか** 消化を助  
けたり、**は** 歯や**くち** 口のよごれ  
を**あら** 洗い**なが** 流したりします。