

# 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。

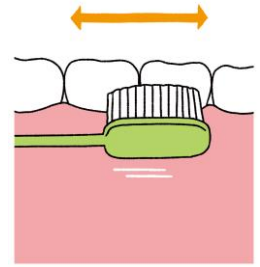
## 歯ブラシの使い方



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** (Back teeth crevice): Diagram shows a toothbrush with the bristles held horizontally against the side of the tooth. Text: 毛先を水平にあてる (Place the bristles horizontally).
- 歯と歯ぐきの境目** (Gum line): Diagram shows a toothbrush with the bristles angled against the gum line. Text: 毛先を斜めにあてる (Place the bristles at an angle).
- 歯と歯の間** (Between teeth): Diagram shows a dental flosser being used between two teeth. Text: すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう (Make sure the bristles reach the gap. Use dental floss too).
- 歯並びがデコボコしているところ** (Irregularly aligned teeth): Diagram shows a toothbrush being used vertically on a tooth. Text: たて縦にして、1本1本みがく (Use vertically, brush one tooth at a time).



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  
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  
耳そじを  
しておきましょう。



- **かろう** **きず** **ばあい** **はい**  
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** **きんそうこう** **はい**  
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** **し** **で**  
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** **は** **け** **げり** **め** **じゅうけつ**  
発熱、吐き気や下痢、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

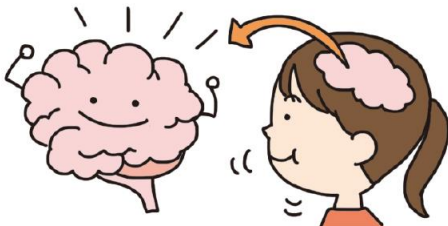
わたし たちは、ものを食べるとき、まず口の中で「かむ」ことをします。  
かむことは食べ物をごまかく・やわらかくして飲みこみやすくするだ  
けではなく、からだの大事な働きもしています。



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** **さんそ** **えいよう**  
脳にも酸素と栄養が  
**おく**  
送られます。



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



**えき** **た** **もの** **しょうか** **たす**  
だ液は食べ物の消化を助  
**は** **くち**  
けたり、歯や口のよごれ  
を洗い流したりします。