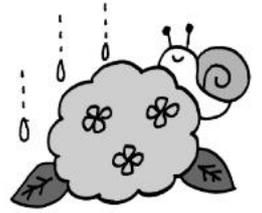




令和4年 6月3日
 横浜市立 舞岡小学校
 校長 田中秋人
 養護教諭 鎌田優季菜
 養護実習生 近藤明日香

6月に入り、雨の多い季節になりました。外で遊べない日が増えますが、
 室内で楽しく安全に過ごせる方法を考えましょう。



また、梅雨の間は天気によって、気温の変化が大きくなります。肌寒く
 感じる日は1枚上着を持ってくるなどの工夫をして、体調管理をしましょう。

6月の健康診断

7日(火)	内科検診(全学年)
15日(水)	尿検査二次(対象者)



6月4日から6月10日は

歯と口の健康習慣

です。

4月の歯科検診では、むし歯がある人はあまりいませんでした。しかし、歯に汚れがついている人は多くいました。みなさんきちんと歯みがきはできていますか？

ここで2つ問題です。考えてみてください。

Q1 宇宙でむし歯になったらどうするの？

- ① 地球に戻るまで、がまんする。
- ② 歯をほかの仲間にぬいてもらう。
- ③ 宇宙にいる歯医者さんに治してもらう。

Q2 歯こうの正体って何？

- ① 細菌のかたまり
- ② たんぱく質
- ③ 食べかす



答えはうしろのページ→

正解は、 Q1 ②歯をほかの仲間に抜いてもらう Q2 ①細菌のかたまり でした。

みなさん分かりましたか？ここでみなさんに歯みがきの4つのコツを教えます。

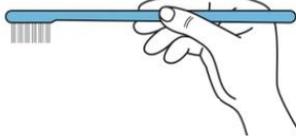
4つのコツを知って、より健康な歯を目指しましょう。



は 歯みがきの4つのコツ

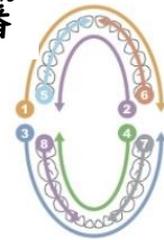
① 歯ブラシの持ち方

えんぴつ持ち



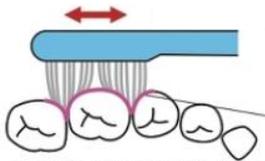
② みがく順番

みがき忘れがなくなります。



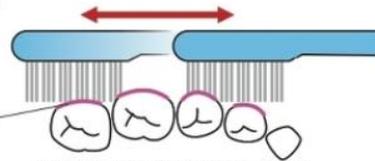
③ 歯ブラシの動かし方

細かくこきざみに



歯と歯の間に毛先が入ります

大きくゴシゴシ

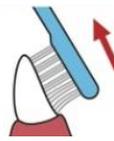
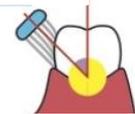
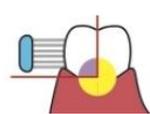


歯と歯の間の汚れがとれません

④ 歯ブラシの当て方

そとがわ 外側

うちがわ 内側



歯と歯ぐきの間

前歯のうら側

奥歯

奥歯のうしろ側

歯ブラシのつま先で！



自分の視力は自分で守ろう！



5月に行われた視力検査では、視力がB以下だった人がたくさんいました。

視力は一度悪くなるとなかなか元にはもどりません。これ以上、視力が下がらないように気をつけましょう。

！気をつけるポイント！

こまめに目を休める



部屋を明るくする



ゲームは時間を決めて遊ぶ

