

いきいき



令和2年6月
大野幼稚園・小学校保健だより
第 5 号

梅雨の時期となりました。むし暑い日や肌寒い日が交互にやってくるので体調を崩しがちです。暑い中マスクもしているので、水筒を必ず持参し、涼しい格好をするなど、暑さ対策をして長い夏を乗り切りましょう。また、雨が多くなるとふだん元気な人もなんとなく憂うつになったりしますね。そんなときこそ元気なあいさつをして、気分をもりあげるとすっきりすると思います。大野小のみなさんの様子をみていると、4月よりも元気にあいさつをしてくれる人が増えてきました。この時期も、雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもよりウンと楽しんだりして心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

持ってる?

* * * タオル

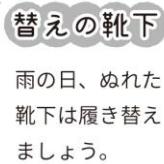
梅雨を快適に過ごす
アイテム 3選

雨でぬれたときや
汗を拭くときに大
活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた
靴下は履き替え
ましょう。



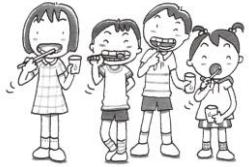
ビニール袋

ぬれた靴下やタオ
ルなどを入れるの
に役立ちます。



★6月の保健目標★

はくちけんこうき
歯と口の健康に気をつけよう。



むし歯がない人はどんな生活をしているの?

6/4~6/10はくちけんこうき
ピカピカで健康的な歯を守ろう!

むし歯ゼロさんの
歯みがきは?

毛先の広がって
いない歯ブラシで
みがく
ボッキ

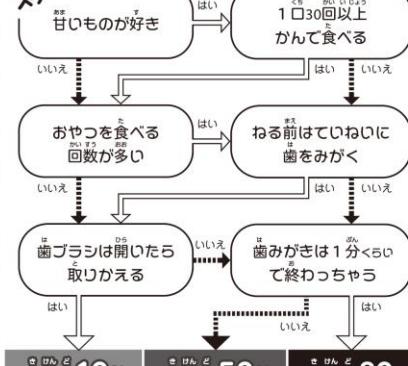
筆の持ち方で、
力を入れすぎない

歯に毛先をあてて、
1本ずつ小さく
チョコチョコ動かす

鏡を見ながら
みがく

むし歯になる
危険度は?

スター



ほとんど安心。
でも油断しないで。
これからもしっかり歯をみがこう

少し気をつけるだけ
でむし歯の危険度は減らせるよ
ねる前にはしっかり歯をみがこう

むし歯ゼロさんの
食べ方は?

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けないよ
- ひとくち30回以上



歯は一生一緒にパートナー

一本一本を知って



みがいているから
みがけているへ

切歯

役割
はさみのよう、上下の歯で食べ物をかみ切れます。



形
平べったい形で、裏は凹んでいます。

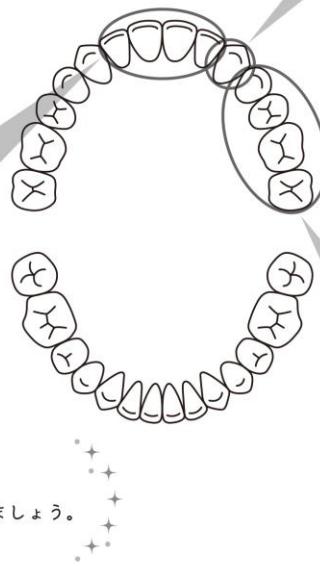


歯みがきワンポイントアドバイス

裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れを掻き出すイメージで。

人間と同じで歯にも個性がいっぱい。

鏡で見ながら自分だけのベストなみがき方を見つめましょう。



犬歯

役割
食べ物をちぎったり引き裂いたりします。



形
前から数えて3つ目。牙のようには鋭く尖っています。



歯みがきワンポイントアドバイス

犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。

臼歯（小白歯・大臼歯）

役割
食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。

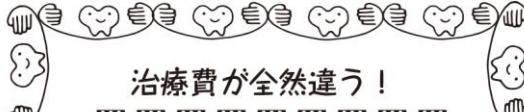


形
かみ合わせのところがごつごつしていて、溝になっています。



歯みがきワンポイントアドバイス

かみ合わせは意識してしっかりみがきましょう。



治療費が全然違う！

日本歯みがき事情

日本は「国民皆保険制度」で、比較的安い治療費で済みます。これに対して全員が保険に入るわけではないアメリカでは、歯の治療費がかなり高額。むし歯一本に数万円かかることも。



むし歯の予防意識

治療費の問題もあり、アメリカでは「絶対にむし歯にならないようにしなきゃ！」という予防意識が高い傾向があります。日本人はまだまだ「むし歯になったら歯医者へ行って治せばいい」という意識があるようです。治療費が安いからといって油断せず、問題が起る前に歯医者さんへ行って、歯を大事に守る習慣を作りたいですね。



保健室からのお知らせ

暑い日が続いている。夏の期間はスポーツド

- ・リンクの持参も可能となっています。(水筒)
- ・的には、虫歯予防のため、冷たいお茶やお水を推薦していますが、塩分の補給のため、暑い日は塩分の入った飲み物も可能です。マスクの着用については、室外では、外しても良いように声かけをし、熱中症を予防するよう対策をしています。



