

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、気分を盛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みると、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みつけたり、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？



梅雨を快適に過ごす
アイテム 3選

タオル

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。



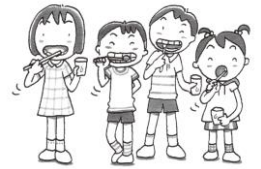
ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



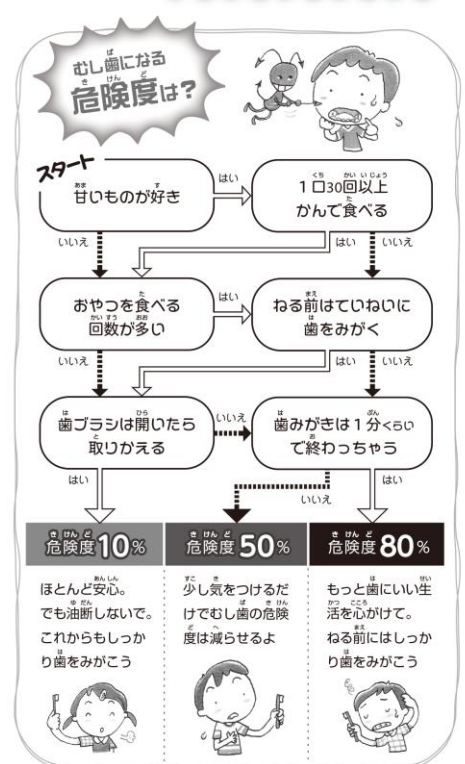
★6月の保健目標★

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は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！



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



歯は一生一緒のパートナー

一本一本を知って

みがいてるから
みがけてるへ

切歯

役割

はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。



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けましょう。

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・大白歯）

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、問題が起こる前に歯医者さんへ行って、歯を大事にする習慣を作りたいですね。



みがいた後の歯ブラシケア

1

10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2

しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えてしまいます。



3

保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



保健室からのお知らせ

暑い日が続いています。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）基本的には、虫歯予防のため、冷たいお茶やお水を推奨していますが、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をかけをし、熱中症を予防するように対策をしています。



