



すこやか

令和5年6月14日(水)

No.4

ひがしらかわしょうがっこうほけんしつ
東白川小学校保健室

6月7日(水)に 5年生のみなさんが「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。
 DVD を観ながら、歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方を覚えることができました。
 皆さんも毎日丁寧に歯みがきを行って、“歯みがきマスター”になれるようにしましょう!



なぜはみがきをするの？

むし歯を予防するため



歯周病を予防するため
 → 歯ぐきや歯を支える骨がとけてしまう



丈夫な永久歯をつくるため

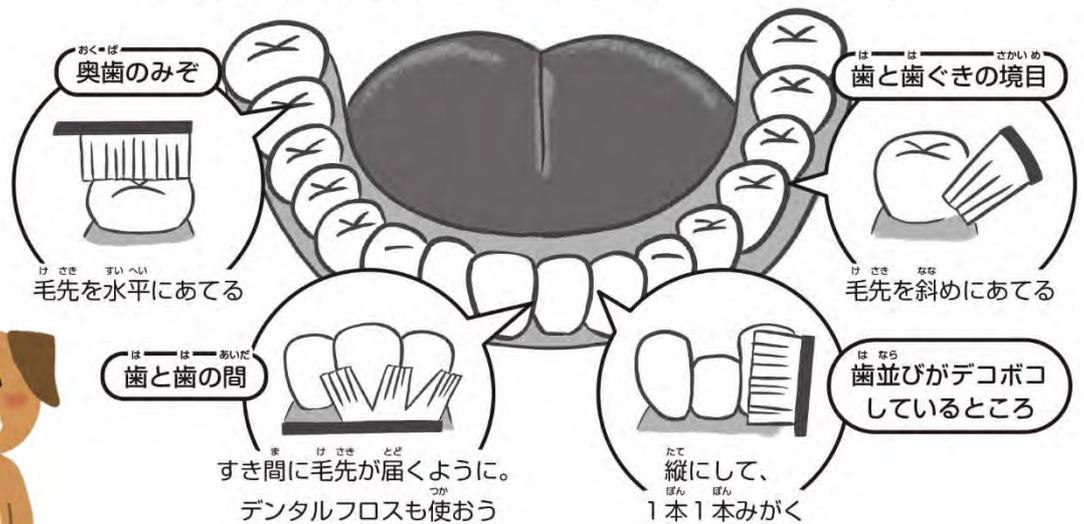


みんなで歯みがきの

しきた おぼ
仕方を覚えよう!!



みがかき残しやすい場所 と みがかき方



歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ

歯みがきして
いない子の
歯を盗む



ハミガキ警部

子どもたちの
歯の健康を
守っている



歯垢

細菌のかたまり。
歯にこっついて、
むし歯や歯肉炎を
起こす



ハミガキ警部!
怪盗ハヌケから
暗号の予告状です!

なにっ!?

予告状
ハグクんのC1・GOの
をいただきます。
怪盗ハヌケ

ん?
「ハヌケ〜!
いったい何を盗むつもりだ!?
ハヌケめ!

『ハ』ヌケ…か!
ハグクんのC1・GOの
をいただきます。
よし!
ハグクんのもとへ急ごう!

ハグクんの
いえ
歯みがき、
面倒くさいから
最近してない〜

歯みがきを
していないだと
!!?

怪盗ハヌケから
予告状が届いたぞ

C1 (初期のむし歯)とGO (軽度の歯肉炎)があるではないか。
歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ
・食べ物をおいしく食べられなくなる
・うまく話せなくなる
・体のバランスが悪くなる
・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、
友だちともいっぱい
話したいよ! **ガン**

歯みがきする!

ハグクんの歯を
いただく計画を
進めるか
PIPIPI…

ん?…歯垢と連絡がつかないぞ!
まさか!

歯みがきしたのか!?
あ〜ん
おほえてろよ!

歯をずっと大切に
するんだぞ

みんなも
毎日きちんと
歯をみがこうね

かつ にち けつ
~6月19日(月)からプールが始まります~

プール授業

ルールを守って
事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

メディアコントロールデー

~みなさんの素敵な感想を紹介します~

・3年 希乃葉さん

他にやることがあると、自然にノーメディアになりました。

・5年 麻結さん

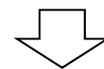
今回は1番低いコースだったから、徐々に高くしていきたいです。

・6年 咲結さん

メディアコントロールデーではない日も、毎日続けていきたいです。

マスク熱中症に注意!

暑い日にマスクを着けたまま活動をする...



- ・体内に熱がこもりやすくなる
- ・のどの渇きを感じづらくなり、脱水状態になる

予防するには?

『マスクを外そう!!』

たとえばこんな時...

- ・体育の授業
- ・登下校

