



四日市市立河原田小学校
2019年6月13日

梅雨の季節になりました。この時期、晴れた日はぐんと気温が上がり、暑さで熱中症の心配がある反面、雨の日は肌寒くて体が冷えるなど、気温差があります。ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど体調管理をしっかりとって元気に毎日を過ごしましょう。



歯みがきが大切な理由

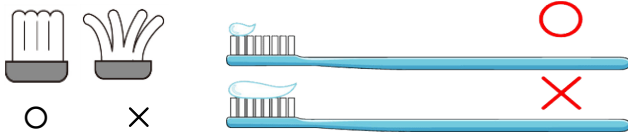


歯みがきの大きな役割は、歯の表面や歯と歯ぐきのさかいめから歯こうを取ることです。歯こう（プラーク）とは、歯の表面についているネバネバやヌルヌルしたもので、正しく歯みがきをしないと落ちません。小学生は乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生え替わる時期ですし、歯ならびも一人一人違うので、自分にあったみがき方を身につけましょう。

歯みがきのポイント

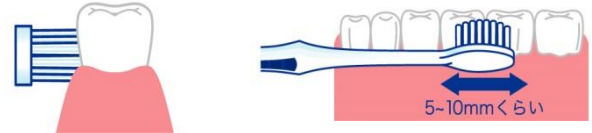
ポイント1

古くなった歯ブラシは、交換しましょう。歯みがき粉を使う場合は、少しだけつけるようにしましょう。



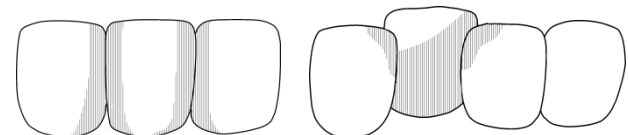
ポイント2

毛先を歯に直角に軽く当てて、左右に小さきみに動かしましょう。



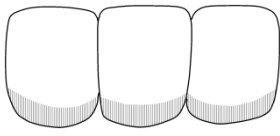
ポイント3

みがき残しが多い場所に注意してみがきましょう。

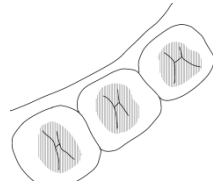


歯と歯のあいだ

歯と歯がかさなったところ



歯と歯ぐきのあいだ



おく歯のかみあわせ

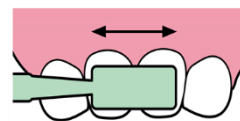
ポイント4

歯ブラシの向きをかえて、当て方を工夫しよう。



歯と歯のあいだは
わきを使う

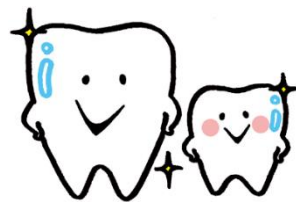
歯のうらがわは
つま先、かかどを使う



歯のそとがわは、歯ブラシを横にこまかく動かす

ほうこく 報告します！

5月の歯科健診の結果、河原田小学校の6年生の中で、むし歯が1本もなく、1番歯並びがきれいだった**6年B組の坂倉ゆかさん**に学校代表として、よい歯の審査会に出してもらいました。みなさんも歯と口の健康を守るために、毎日ていねいに歯をみがきましょう！



3年生が歯の衛生図画・ポスター展に取り組んでもらいました。学校代表として、**安保かなさん**、**金城わかさん**、**福井あこさん**、**山下いあさん**の作品を出品しました。

がくしゅう プール学習がはじまります



いよいよプール開きしました。楽しいプール学習をするには、自分の健康に気をつけることと、プール学習のルールを守ることが大切です。毎朝、健康チェックを忘れずにしましょう。

【プール前の体のチェック！】

- 手足のつめは短く切ってありますか？耳あかは取ってありますか？
- 夜はしっかり眠れましたか？
- 朝ごはんはしっかり食べてきましたか？
- 体調はいいですか？（熱や頭痛などはありませんか？）
- 治っていない傷など、けがはしていませんか？※ばんそうこうを貼って、プールに入ってはいけません。

【プールの約束を守ろう！】

- けがや事故を防ぐために、準備運動をしっかりとしましょう。
- 体が冷えてトイレが近くなるので、プールに入る前に必ずトイレを済ませましょう。
- プールの前後はシャワーをしっかりと浴びて体をきれいにしましょう。
- プールサイドは走らず歩きましょう。
- 先生の話をしっかり聞きましょう。

★体調がわるいときは、無理をしないで休みましょう。

おうちのかたへ

健康診断の結果、お知らせのプリントをもらった人は水泳で症状が悪化するといけないので、早めに受診しましょう。また、水泳のある日は体温を測るほか、睡眠不足でないか、体調は悪くないかなどの健康チェックを、しっかりしていただきますようお願いいたします。

