

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

6月は雨の日が多く、じめじめしていて気温が不安定なので、体調をくずしやすいです。頭が痛い、なんとなく気持ち悪いという人は、早寝早起きをして、しっかり睡眠をとりましょう。また、暑くなりはじめのこの時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症の症状で来室する子が多くなります。最近、保健室に来る子の話を聞いていると、「朝ごはんを食べていない」「水筒を持ってきていない」という子がいます。毎日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べて、こまめな水分補給を心がけましょう！

きれいに歯をみがくコツは・・・？！



- ① やさしい力でみがく
- ② 歯ブラシは小さく動かして、1～2本ずつついでにねいにみがく
- ③ 1か所20回みがく



<歯と歯ぐきの間>



<歯が重なっている所>



<歯と歯の間>



<奥歯のみぞ>

上の4つの場所は、みがき残しが多いところです。鏡を見ながらみがいたり、歯ブラシを縦やなめにしてみがいたりしましょう。みがく順番を決めると、みがき残しが少なくなるよ！！

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？







<p>よごれを落としにくい</p> <p>毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。</p>	<p>歯や歯ぐきを傷つける</p> <p>広がった毛先はみがきに強く、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。</p>	<p>ばい菌がたくさんいる</p> <p>毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。</p>
---	--	--

歯ブラシの交換は1カ月が目安。
 ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

はじ メディアチャレンジが始まります！！

6月29日(月) 7月3日(金)にメディアチャレンジを行います。記録用紙は、26日(金)に配る予定です。自分のメディアの使い方を見直したり、おうちでメディアの使い方を話し合ったりする機会にできたらと思います。目標を決めてがんばって取り組みましょう！

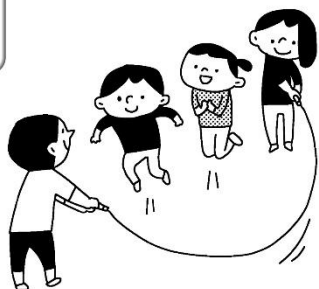
こんな使い方をしている人は要注意！！下のイラストの中に、当てはまるものが1つでもあった人は、自分のメディアの使い方を見直してみるとよいですね。

			
がめんとめきよりちか 画面と目の距離が近い	ながじかんつか 長い時間使っている	しょくじちゆうつか 食事中に使っている	ふとんなかつか 布団の中で使っている
			
ルールをきめていない	ある 歩きスマホ	くらところつか 暗い所で使っている	お風呂でつか お風呂で使っている

じかん 時間があるといろいろなことができる

テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びなどの運動にあてると、適度につかれて夜もぐっすりねむれ、朝早く起きることができるなど、生活習慣の改善にもつながります。

そとあそ
外遊び



べんきやう
勉強



どくしょ
読書



かぞく たの かい わ
家族と楽しく会話

