

# ほけんだより6月号

有銘幼小学校  
保健室  
令和3年6月9日発行  
第3号

梅雨の時期に入り、天気がすっかりしない日が続いたと思えば、真夏のような暑さになったり体調を崩しやすくなってきました。この時期は、身体がまだ暑さになれていません。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が上がった時に、熱中症になりやすくなりますので、十分な水分補給と休養を取るよう心がけましょう。生活リズムが崩れるとすぐに体調が悪くなったりするので、早ね早起き朝ごはんは必ず取るよう心がけましょう。また、登校時は水筒の持参をお願いします。

今月の保健目標  
歯を大切にしよう

## 【歯みがき指導で歯みがき上手】

6月2日に各クラスで歯みがき指導を行いました。今回は新型コロナウイルスの影響で実施の可否について悩みましたが、感染対策を取りながら、一斉授業ではなく、各クラスで行いました。1. 2年生は染め出しを行い、磨きの残しのチェック、3年生以上は全国歯磨き大会でのDVD視聴による学習を行いました。歯みがきの方法をマスターしたら、みんなきれいにみがくことが出来ました。



1・2年生は染め出しを行い、磨き残しをチェックしました。その後、きれいに磨くにはどうしたらいいか？方法について学習しました。



3・4年生は歯肉炎や歯垢、歯磨きの方法やデンタルフロスの使い方について学習しました。



5・6年生は歯肉炎や歯垢、歯磨きの方法やデンタルフロスの使い方について学習しました。

## 見直してみよう！「エチケット歯みがき」

共有スペースで歯みがきやデンタルフロスを使用する時、自分の唾液が他の人や周りに飛ばないように、エチケットを心がけましょう。まず、歯みがきの前には手洗いをする事も忘れずに実施し、きれいな手で歯みがきを行うようにします。エチケット歯みがきの5つのポイントを心がけることで、自分も、周りの人も安心して歯みがきができる環境を整えましょう。

### エチケット歯みがき

- 1 手洗いが済まないようにしよう。
- 2 歯みがき中のおしゃべりはやめよう。
- 3 歯みがき中は口をして、前歯のうらは、口を手でおおってみよう。
- 4 フクフクがいは少ない水で1~2回。はきたすときは低いところでゆっくりと。
- 5 歯ブラシはよく洗って水を切ってかわかしてからしまおう。