



東豊中小学校
保健室
2020.6

はや早いもので、もう6月ですね。5月中はが学校に着いたら、クラス、名前、検温とマスクのチェックに協力してくれてありがとうございました。6月も引き続き、朝、おうちで体温を測ってきてください。みなさんが元気で登校する姿を見て、とてもうれしく思います。

そして、6月からは学校にいる時間が少しずつ、長くなります。給食も始まります。楽しみですね。

1つだけお願いがあります。給食を食べるときにマスクを外しますが、外したマスクがそのままだと、落としたり、汚れたりするといけいないので、ビニール袋を1枚用意しておきましょう。(給食袋でもいいですよ) おうちの人と一緒に準備をするといいですね。

身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思えます。

それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

栄養

骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。

睡眠

成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。

睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。

運動

成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。

ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。



守ってあげてね6歳臼歯

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。

完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要。

6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぽつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入ると届きません。

歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。



歯づみからの
お願いです

は 歯をきれいにしたあとは…

わたし 私もきれいにして

は 歯をみがいたあとの歯ブ
ラシは、食べカスや歯垢な
ど汚れがいっぱい。根元に
ついた汚れ
も流水で洗
いましょう。



よご 汚れはとれても…

ぬ 濡れたままにしないで

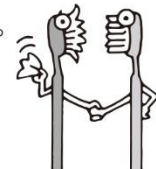
しっかり乾燥させないと
雑菌が繁殖してしまいます。
風通しのよい場所でブラシ
のほうを上
に、
立てて保管し
ましょう。



はたら たくさん働きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシ
では、汚れをきちんと落
とせません。
1カ月を目
安に交換し
ましょう。



さらなるポイントで
むし歯ゼロに

は まち 歯を守るための
ポイントは
ほかにもあるよ

ちゅう い 注意してみがきたいところ



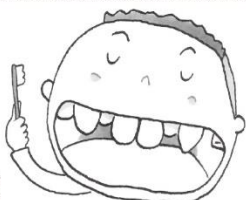
ほかにも……

は 引っこんでいる歯

と 飛び出している歯

は 抜けている歯

など



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

かがみ 鏡で
かくにん 確認しながら



じゅんばん みがく順番を
き 決める

……など、工夫をして歯をみがこう！

梅雨を楽しむクイズ

① これな～んだ？

あじ



ヒント きれいにさくはなだよ

② このカエルはおとな？
こども？



おとな ② いぬ ① (とろろ)

さて、みなさん、6月はむし歯予防月間です。むし歯っていやですね。健康な歯でいるためには、どうしたらいいでしょうか。

そうです、歯みがきをすればいいんです。鏡を見ながら歯みがきをしてみましょう。自分でみがき残しをチェックして、しっかりていねいにみがきましょう。

難しいときは、おうちの人に見てもらいましょう。

「さらなるポイントでむし歯ゼロに」を参考にしてみてくださいね。