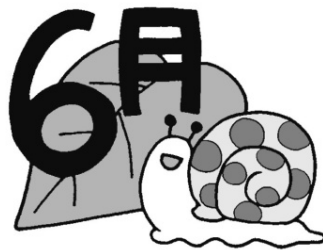


ほけんだより



貝塚市立二色小学校
保健室
2013年 6月

6月2日(日)の体育大会は、最初パラッと降った雨も、特に大きな影響はなく、暑すぎない気候の中、無事に終えることができました。一人ひとりが力を出し、クラスや学年が団結して、とてもいい体育大会でした。5, 6年生の係の子たちの働きも頼もしかったです。みんなよくがんばりましたね。

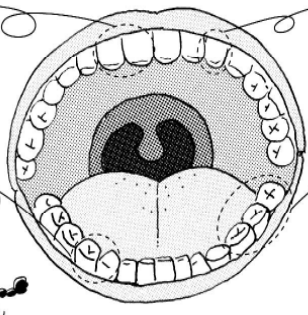
さて、今の時期は昼間と朝夕で気温差が激しく、体調を崩しやすくなります。脱いだり着たりできる服装で調節しましょう。

6月4日~10日は歯の衛生週間です

歯の役めを知ろう!



切歯…いちばん前にあり、食べ物を口の中に運ぶ役めをしています。
小臼歯…食べ物を噛み砕いたり、すりつぶしたりするときに使います。



犬歯…大きくとがっています。動物では獲物を捕まえるときに使います。
大臼歯…大きな歯で、食べ物を噛み砕くのに都合がいい歯です。

これであなたも歯みがきの達人に!!

持ち方は?
達人は鉛筆をにぎるように持つことも。力が入りすぎない持ち方を工夫しよう。



歯ブラシの動かし方は?
達人は小さく細かく動かします。



奥歯のみがき方は?
達人は2~3本をいっぺんにみがきません。1本1本ていねいにみがきます。

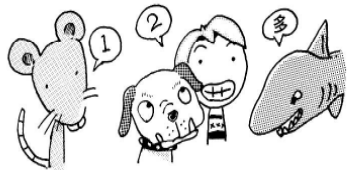


前歯の裏側のみがき方は?
達人はタテに歯ブラシを使います。



動物には、一生に1回しか歯が生えないもの(一生歯性)、一生に一度歯が生え替わるもの(二生歯性)、何度も生え替わるもの(多生歯性)がいます。

- 一生歯性…ネズミなど
- 二生歯性…ヒト、イヌなど
- 多生歯性…サメ、は虫類など



よくかむと
こんないいこと!



食べ物をよくかんで食べると、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。歯ぐきもじょうぶになります。また、脳の血のめぐりが増え、脳細胞の発達により効果があると考えられています。

お知らせ

はみがき教室

1, 3, 5年生は6月11日(火)に歯科衛生士専門学校の学生さんが来て、歯みがき教室をしてくれます。

歯のことや歯みがきの仕方を教えてください、歯ブラシ、コップ、かがみ、タオル(歯垢の染め出し液が服につかないように、首に巻きます)を持ってきてくださいね。

歯科検診 13:30~

6月13日(木) 2, 4, 6年生
6月20日(木) 1, 3, 5年生

歯科検診の前(給食後)に歯みがきをします。
歯ブラシを持ってきてください。



6月21日は、夏至。「夏に至る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さが始まるころです。

暑さに備えるからだづくり

◆汗をかく

毎日、軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだづくりをしておきましょう。汗をかいた後は、水分補給を忘れずに。



◆暑さに慣れる

少しずつ、からだを暑さにさらして、慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず、設定温度は高めにしましょう。



「夏至」は、一年のうちで、昼の時間が一番長い日です。

【5月の保健室】

来室 486人 (けが375人、体調不良111人)
病院へ行ったけが 0件
(「0件」の月は4月に引き続き、2回目です!!)

