

ほけんだより6月

平成 23 年 6 月 1 日 広島市立五日市南中学校

6月の保健目標

歯を大切にしよう
食中毒に気をつけよう

色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節となりました。
蒸し暑かったり、肌寒くなったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期です。体調をくずさないように気をつけましょう。

梅雨の季節です



<p>▶ 衣服の調節に注意!!</p> <p>天気によって、気温の変動が大きな時期。肌寒く感じる日には上着を1枚プラス。</p>	<p>● 「自分の感覚」を大切に。</p>
<p>▶ 食中毒に注意!!</p>	<p>● 食べものに触れる前に、必ず手洗い。</p> <p>● 食べ物を室温に放置しない。</p> <p>● ペットボトルに口をつけて飲まない。</p> <p>● 中心部までしっかり加熱。</p>
<p>▶ 熱中症に注意!!</p>	<p>● 30分に1回休憩し、水分補給を。</p> <p>● 急に暑くなった日の運動は、軽めに。</p> <p>● 体調の悪いときは、無理をしない。</p> <p>● 吸湿性・通気性のよいウェアを。</p>
<p>▶ ケガに注意!!</p>	<p>● 自転車の傘なし運転は絶対ダメ。</p> <p>● すべりやすい足もとに注意。</p> <p>● 傘を開くとき、まわりを確かめて。</p> <p>● 時間に余裕を持って行動しよう。</p>
<p>▶ ブルーな気分に注意!!</p> <p>雨の日のよいところ、いくつ発見できるかな?</p>	<p>● じょうずに気分転換を。</p>

4月に歯科検診がありました。むし歯がない人、きれいに治療されている人が多い中、反対に歯垢が付着している人、歯肉炎になっている人、もう少しでむし歯になりそうな人、むし歯が見つかった人もいました。あなたはどのタイプでしたか? 一生使う大切な歯です。今、みなさんがしている歯みがきが、何十年も先の生活を左右することにもなります。これから長い間、きちんと手入れして、うんと長持ちさせましょう。

歯みがきの達人になろう

達人はこの歯ブラシを選ぶ

ブラシのサイズは
上の前歯2本分
毛の硬さは
ふつう

持ち手は
まっすぐに近いもの
口のすみすみまで
届きやすいのです。

達人ポイント
メンテナンスを忘れない

歯みがきの後は
交換は1カ月に1回

きれいにすすいで水分をとり、風通しのよい状態で保管。

見た目は大丈夫でも、ブラシがへたっぺきままです。

達人は歯ブラシをこう使う

歯に対して
ブラシ部分が直角に
なるように。

歯と歯ぐきの境目に
毛先が軽く入り込んで
いる感じがすれば、OK。

軽い力でみがく。
歯ブラシ全体を揺らす
ようなイメージで。

利き手側をみがく時、
顔も利き手側に向けてと、
手が安定してみがきやすい。

達人ポイント
ブラシの毛先を使いこなす

<p>先</p> <p>奥歯の後ろ側 下の前歯の内側</p>	<p>まん中</p> <p>歯の側面</p>
<p>へり</p> <p>歯と歯ぐきの境目</p>	<p>かかと</p> <p>上の前歯の内側</p>

歯みがき達人への1週間チェック

きれいにみがけた日は、虹に色を塗りましょう。