

令和6年6月5日
 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.5

明日6月6日は歯科健診があります。朝しっかりと歯を磨き、歯ブラシ、コップ、ハンカチ、鏡を忘れずに持ってきてましょう。また、6月21日（金）から皆さんが待ちに待ったプールが始まります。朝や学校に行く前、プールの前に必ず自分で健康チェックをしましょう。

6月保健目標 歯を大切にしよう

上手な歯みがき
5つのコツ

みんなはできているかな？
チェックしてみよう！

レベル1 歯ブラシ選び

毛先が広がってきたら交換をしよう！

レベル2 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く

レベル3 毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

レベル4 動かし方

歯ブラシが広がらない力で！
力を入れずに
こちょこちょと細かく

レベル5 時間

歯みがきは食後3分以内が効果的！
むし歯がしやすいのは食後5~20分です

あなたはいくつチェックできたかな??

チェック5個→あなたは歯みがきマスターです！これからも続けていこう！
 チェック3~4個→歯みがきマスターまであと一歩！できるところからやってみよう！
 チェック2個以下→5つのコツを頭に入れ、今日からしっかり歯をみがこう！



歯みがきクイズ

初級編 むし歯になりやすい歯は、次のうちどれ？
 1. 前歯 2. 奥歯 3. 歯によって違いはない

上級編 歯の汚れ（歯垢）は、強い力でみがいたほうが落ちやすい？
 1. はい 2. いいえ

答えは裏のページ！

は 歯みがきクイズの答え

初級編

答え 2 奥歯

奥歯はみがきにくく、
食べ物のカスがたまり
やすいです。



上級編

答え 2.いいえ

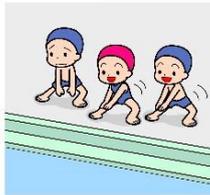
歯ブラシの毛先が開いて
歯の面にしっかり当たら
ず、歯の汚れを効果的に
落とせません。



楽しいプールが21日（釜）から始まります。気をつけたいことがいくつかあります。

プールに入る前の健康チェック

- ◎ 朝ごはんは食べてきましたか？
- ◎ けがはしていませんか？
- ◎ 手と足のつめは短く切っていますか？
- ◎ トイレですっきりうちをしましたか？



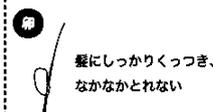
- ☆ 熱がある、下痢をしている、お腹が痛いなど体調が悪い人は、朝の健康観察やプールの前に、先生に伝えてください。
- ☆ つめは必ず、切ってきてください。けがの原因になります。

保護者の方へ

◇ アタマジラミのチェックをお願いします。

プール開きとなる前に、ご家庭でアタマジラミのチェックをお願いいたします。清潔にしている、見つかることがあります。もしも、見つけた場合は薬局の薬剤師にご相談の上、指示に従い処置をしてください。学校感染症の1つではありますが、出席停止など休む必要はありません。（アタマジラミがいた場合は、学校へ一度ご連絡ください。）

★アタマジラミの卵の見分け方



髪にしっかりくっつき、
なかなかとれない

ヘアキャスト（フケの一種）



指で簡単に
取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。