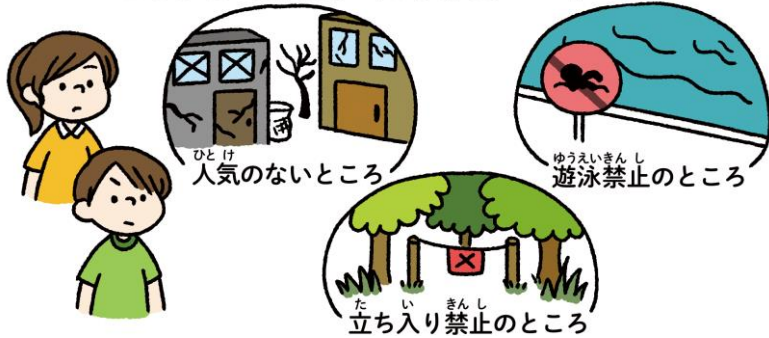




一宮市立
浅井南小学校
夏休み号 保健室

梅雨がようやく終わりに近づき、真夏を感じさせる日が多くなってきました。そして、いよいよ夏休みがはじまります。夏休みが終わったときに、みんなと元気に会えるように、夏休み中も事故や病気に気をつけて過ごしましょう。

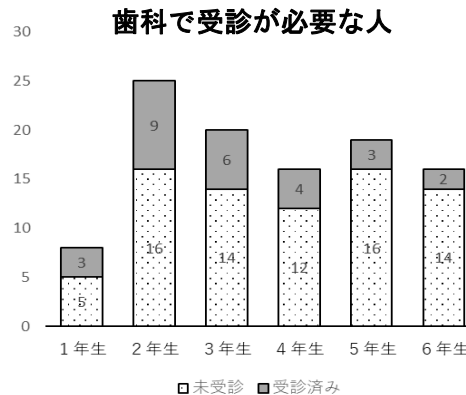
こんな場所には気をつけて！



【保護者のみなさまへ】

健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししていますできるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめてくださるようお願いいたします。

また、先日の保護者面談にて、今年度の健康診断の結果をお渡ししました。お子さんと一緒に確認いただき、自分の体の健康について親子で一緒に考える機会にさせていただけたらと思います。



もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



は 歯みがきのポイント



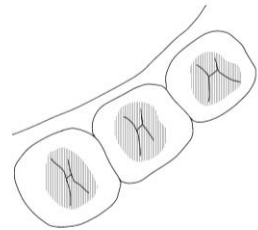
なつやす は きょう か き かん
夏休みは歯みがき強化期間です。

じぶん あ
自分に合ったみがきかたが
できるようになろう！

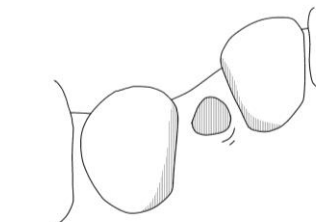


なつやす ちゅう おや こ そ だ おこな じぶん おお
★夏休み中に、親子染め出しチェックを行い、自分のみがきのこしが多
いところを知りましょう。

◎みがき残しやすい場所は注意してみがこう



おく歯のかみ合わせの部分

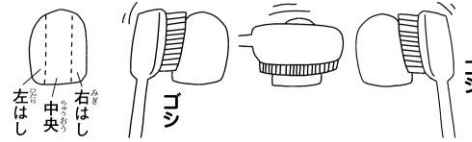


新しく生えている歯とその周り

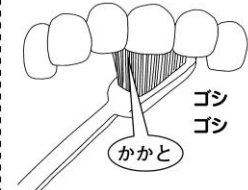
は は あいだ は さかいめ ば のこ
歯と歯の間 や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残し
やすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

■前歯、犬歯にみがき残しが多かった人

前歯・犬歯のみがき方



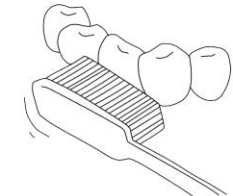
まえ ば けん し のこ おお ひと
前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯
の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯
ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のは
しは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



まえ ば うらがわ
前歯の裏側のくぼんで
いる部分は、毛先のかか
との部分（後ろ側）を当て
てみがきましょう。

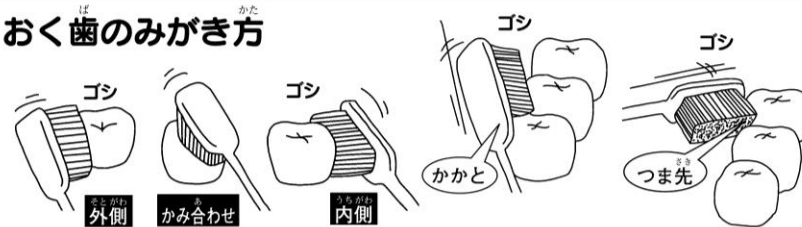
けん し そとがわ
犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、
中央の部分の横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきで
みがきましょう。

けん し
犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、
鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。



■おく歯にみがき残しが多かった人

おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。
歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、
きちんと当てて歯こうを落としましょう。

おとな
大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より
高さが低いため、毛先がうまく当てられずに、みがき残
してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横か
ら入れると、毛先を当てることのできるの、きちんと
当ててみがきましょう。

