

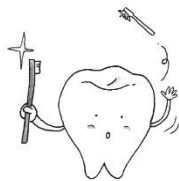
ほけんだよ！歯

No. 4 平成30年6月8日 出雲崎小学校 保健室

くもりや雨のときは肌寒く感じることもあるのに、晴れると夏のような暑さ・・・
 気温の差による体調不良や熱中症に気がついて過ごしたいものです。体が暑さに
 慣れていないこの時期は特に要注意です！脱ぎ着しやすい衣服で体温を調節し、
 こまめに水分をとるようお声がけをお願いします。



世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位。
 それが「歯周病」です。初期では痛みを感じる事があまりなく、
 見た目もそれほど大きな変化がないので見過ごされがちで
 すが、本当はとてもこわい病気です。むし歯がある人もない人
 も、大人も子供も、毎日の歯みがきを怠っていないに行って、「**80**
 歳になっても**20**本以上自分の歯を」保ちましょう！



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを
 選ぼう

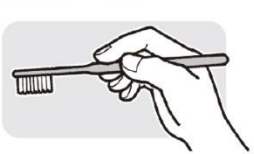
毛先が
 ひろが
 ってい
 たら
 替えま
 しょう

歯みがき粉の
 つけ方



歯ブラシの2分の1
 くらいでオッケー

歯ブラシの
 持ち方



えんぴつを持つように
 軽く

毛先の当て方



歯の面に
 まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
 こちょこちょと細かく

歯ブラシが
 広がらな
 いくらい
 の力がベ
 スト

みがく時には



1本1本ていねいに

101本
 につき
 20回が
 目安

みがき
 終わったら



ツルツルになったか
 舌で確かめよう

6月

健康診断カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
10	11 オープンスクール 振替休業日	12	13	14	15 春季歯科 健康診断 	16
17	18	19	20 耳鼻咽喉科 健康診断 	21	22	23

ハッピーライフウィーク始まります！

ハッピーライフウィークは、出雲崎中学校と連携した取組で、例年、メディアコントロールを中心とした生活習慣の改善と家庭学習の習慣づくりを目的としています。

今年度は、メディアコントロールの他、「睡眠教育」も重要課題として、取り組んでいきたいと思っています。



平成30年度 ハッピーライフウィーク



～わたしのめあて～

●すいみんのめあて

夜は _____ 時 _____ 分までにねる

(ならいごとのある日は _____ 時 _____ 分までにねる)

朝は _____ 時 _____ 分までにおきる

●メディアのめあて (○をつけましょう)

A コース	ごはんのときは、テレビを消します。 ◇朝ごはんやごはんの時は、テレビを消して家族とお話をしながら食べましょう。 ごはんを味わって食べることができるので、ごはんがおいしくなります。
B コース	ねる1時間前に、テレビやゲームを止めます。 ◇テレビやゲームなどは、画面から強い光が出て脳を興奮させます。ねる1時間前には止めて、脳を休めましょう。次の日の朝、目がスッキリさめます。
C コース	ゲームをしません。 ◇ゲームをしない分、本を読んだり家族とお話をしたり、今までとちがう楽しみ方をしましょう。

先週、緑色のハッピーライフウィークのカードを配布しました。表紙のめあてを、ご家庭でお子さんと一緒に考えていただければと思います。

めあて設定のポイントは、「ちょっと頑張ったら達成できそう!」ということです。

子供たちが主体的に取り組めるよう、「誰のための取組か」「何のための取組か」を考えられるよう、ご家庭でもお声がけいただきたいと思っています。

就寝時刻の目安

- ◎1・2年生：9時までに
- ◎3・4年生：9時半までに
- ◎5・6年生：10時までに

メディアのめあて

A～Cコースを選んで続けましょう。