

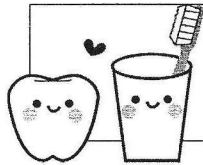
ほけんだより

今日もごきげん

2012.6.1 江別市立江別小学校

6月4日は「むし^{よぼう}ば^{よぼう}予防デー」です。6月のほけんもくひょうは、むし^{よぼう}歯^{よぼう}予防デーにちなんで…

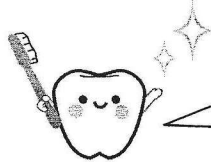
6月のほけんもくひょう



は ^{たいせつ} 歯を大切にしよう

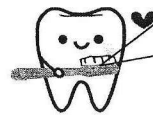
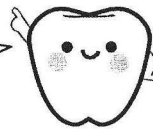
そこで江小のみんなに質問です。

- ① 日に、何回^{なんかい}はみがきをしますか？
- ② 1回^{なんぶん}のはみがきは、何分^{なんぶん}くらいしますか？
- ③ 歯^はブラシの毛先^{けさき}はどうなっていますか？

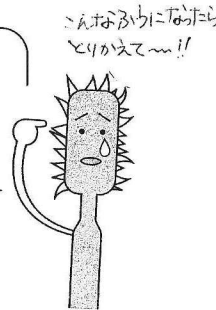


お昼^{ひる}は学校^{がっこう}にいるからむずかしいけど、朝^{あさ}と夜^{よる}はしっかり歯^はみがきをしているかな？

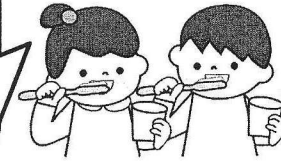
1本^{ほん}ずつしっかりみがかくと、3分^{ぶん}はかかるよ。「シャシャシャ、ペッペッ」なんて1分^{ぶん}くらいで終わっているのは、きっとみがかきのこしがあるよ。



歯^はブラシは毛先^{けさき}が広がっていないかな？ウラ^{うら}返^{かえ}してみても毛先^{けさき}が見えるときは、「もう取りかえたほうがいいよ！」ってサインだよ。



は ^{たいせつ} 歯^はを大切に^{ほうほう}する方法のひとつに「はみがき」があるね。歯^はブラシがあれば、だれでもできるかんたんな^{ほうほう}方法だよ。



それから、おやつ^くの「ダラダラ^く食い」は、むし^は歯^はになりやすいんだって。時間^{じかん}を決^きめて食^たべるといいね。

もしも **け** **が** をしたときは…

運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゅう}、がんばっていますね。来週^{らいしゅう}の土曜日^{どようび}はいよいよ本番^{ほんばん}。今^{いま}で一番^{いちばん}かがやいているみんなの姿^{すがた}を見てもらえるといいですね。

練習^{れんしゅう}中に転^{ころ}んだりして、すりむく人がふえてきています。そんなときは…

- ① 水道^{すいどう}の水^{みず}で、きれい^{つち}に土^{つち}やどろをあらいながす。
- ② ハンカチ^{みず}やちりかみで、水^{みず}をきれいにふいてくる。



ケガ^{けが}の予防^{よぼう}のためにも、くつのひもをきちんと結^{むす}ぼうね。かかと^{かかと}をふんで はくの^{はく}のは、ぜったいにダメだよ！

おうちの方へ

運動会^{うんどうかい}を1週間^{いっしゅうかん}後に控え、江小^{えせう}っ子^{っし}達は毎日^{まいにち}練習^{れんしゅう}に励^むんでいます。土曜日^{どようび}は青空^{あおぞら}のもと、気持ちよく運動会^{うんどうかい}ができるといいですね。

さて、6月はむし歯^{むしは}予防^{よぼう}デーにちなんで、歯^はの健康^{けんこう}について考える月^{つき}です。歯^は科^か検診^{けんしん}の結果^{けつが}から江小^{えせう}っ子^{っし}の口^{くち}の中^{なか}の様子^{ようす}を見ると、奥歯^{おくは}にむし歯^{むしは}のある子^こが多いです。この傾向^{けんこう}は乳歯^{にゅうは}も永久歯^{えいきうは}も同じ^{おなじ}です。

奥歯^{おくは}にむし歯^{むしは}ができやすい理由は、①歯^はの表面^{ひょうめん}（かむ部分^{ぶぶん}）に溝^{みぞ}がある ②奥^{おく}にあるので、歯^はブラシが届^{とど}きにくい などが考えられます。

最近^{さいきん}はむし歯^{むしは}予防^{よぼう}のための様^{よう}々な方法^{かた}がありますが、まず^{まず}は簡単^{かんぱん}に子どもが自分^{おのれ}で取り組^とめる方法^{かた}をしっかりと身^みに着^きけることが必要^{ひつやう}かなあ、と^と思^{おも}っています。お^お子^こさんのおうち^{うち}での歯^はみがき・お^おやつ^{やつ}習慣^{じゆんぱん}はどうですか？