6月 ほけんだより

宮古島市立狩俣小学校　保健室　令和3年5月 31 日

6月の保健目標
歯を大切にしよう

熱中症に注意

明日から6月に入ります。歯と口の衛生週間には歯みがきカレンダーを実施します。歯みがき指導を全学年に実施予定です。ご家庭でも、仕上げみがきへのご協力をお願いします。

学校医の岡村先生からも助言がありました。子どもは歯みがきが丁寧にできないので、お家の方の仕上げみがきをぜひお願いします。

☆6月の保健行事☆

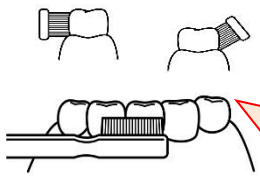
1日（火）～ 6日（日） 7日（月） 提出	歯みがきカレンダーの実施（歯の衛生週間） ご家庭でお家の方のサインもお願いします。 7日に学校へ提出します。ご家庭でのご協力よろしくお願いします。
2日（水）	保健朝会
24日（木） 25日（金）	尿検査（二次） 朝、尿を採り保健室へ提出

プールの準備をしよう！

- □ 爪をきりましょう
- □ 鼻や耳の病気はありませんか？
- □ 水着・帽子・タオル・ゴーグルに名前は書いていますか？お友達から貸し借りはしません。
- □ シラミはいませんか？駆除しましょう。

～歯のみがき方のポイント～

●○歯のよこをみがくとき○●

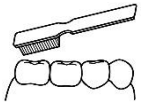


歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎには注意!!

○歯と歯肉のさかい目をみがくとき○

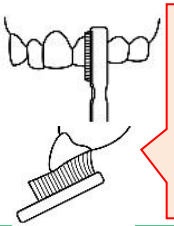
ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせます。

○奥歯をみがくとき○



みがきにくいところをとくに意識してブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

○前歯のうらをみがくとき○



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かきだすようにみがきます。歯がかさなって生えているところがあったら、1本ずつたてにみがいていきます。

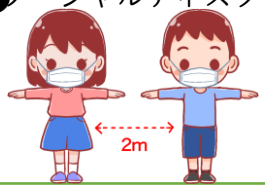
保健委員によるマスク調べがスタートしています。

狩俣小学校のお友達がマスクを身につける習慣を身につけることができるように、クラス対抗でマスクをきちんとつけているかチェックしています。お友達がつけていない場合には、周りの人が声かけをすると全員マスクをつけることができると思います。結果は、給食の時間に保健委員が発表します。コロナ予防にマスクは効果があるとされています。**私たちにできる対策の一つとしてマスクをつける・手洗いをする・換気・ソーシャルディスタンスを意識しましょう。**

❶マスクをつける

❷手洗いをする

赤い部分は、洗い残しをしやすい部分です。

❸換気

❹ソーシャルディスタンス