



げんきいっぱい!

筑西市立河間小学校 保健室 NO.6 令和3年6月1日

みんなでがんばろう! コロナ対策

色とりどりのあじさいが、目を楽しませてくれる季節がもうすぐやってきます。気温が変わりやすく、体調を崩しやすいこの時期だからこそ、新型コロナウイルス感染症の対策をしっかりとやっていきましょう。目に見えないウイルスに対して、不安や怖さを感じることもあるかもしれませんが、自分や大切な人を守るために、わたしたちができることを考えて、行動していきましょう。

マスクの着用
手洗い・消毒
3密を避ける

早寝・早起
バランスのよい食事

こまめな換気
よく触れるところの消毒



清潔調べが始まりました。



先月から、保健委員会の児童による「清潔調べ」が始まりました。毎月1回、保健委員会が各教室で実施していきます。

清潔調べで確認します!

- ハンカチ・ちり紙を身につけているか
- つめは短く切っているか
- 名札をつけているか



忘れてしまった項目があるときは、保健委員会からお知らせのカードを渡していただきます。その日のうちに、ハンカチやちり紙を準備したり、つめを切ったりして、身支度を整えましょう。



6月の保健目標「歯を大切にしよう」



むし歯をふせぐみがき方のポイントは？

①みがくじゅんばんを決めよう！



「左の奥歯から順番に・・・」と決めておくと、どの歯もみがくことができます。歯の表面と裏側、かみ合わせの部分も順番にみがきましょう。鏡を見てみがかくと、どこをみがいているのかよくわかりますよ。

②道具も大切！歯ブラシをチェックしよう。



毛先のみだれた歯ブラシでは、みがき残しが多くなります。歯ブラシを後ろからみて、毛先がみえるようなら新しいものに交換しましょう。

③やさしくみがこう！



歯ブラシの毛先をつかってやさしくみがきましょう。力をこめてごしごしみがくと、毛先がつぶれてしまい、よごれがうまくとれません。えんぴつと同じ持ち方で歯ブラシを持ちましょう。

学年別歯みがきポイント



1・2年生は、子どもの歯がぬけて、大人の歯に生えかわるときです。奥歯のかみ合わせをしっかりとみがきましょう。

3・4年生は、大人の歯と子どもの歯があって、歯並びがでこぼこしている時期です。歯ブラシがしっかりと歯に当たっているか注意して、歯みがきしてください。

5・6年生は、歯肉炎が増えるときです。歯ブラシを歯ぐきの上にも当てるようにして、やさしく、細かく歯ブラシを動かして歯みがきをしてください。