



ほけんだより



今日は「むし歯予防デー」

今日から1週間は「歯と口の健康週間」です。ところで、健康なからだを作るには何が必要でしょうか？ それは、食べ物からバランスの良い栄養をとることですね。そして、その栄養をしっかりとからだの中に入れるためには、口の中で食べ物をかみくだく丈夫な歯が必要です。だから「健康づくりは、歯から！」と言われるのですね。みなさんの歯は健康ですか？ 4月15日に「歯科検診」がありました。全員に黄色い紙の結果を渡しましたが、①の「下記の所見がありますので、すぐに受診してください。」に○が付いていた人は、できるだけ早めに歯医者さんに、みてもらってください。むし歯も歯肉の病気も放っておくと、どんどんひどくなります。風邪ひきやケガのように自然に良くなることはありません。痛みが強くなる前に、歯医者さんへGO～！

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

毛先がまっすぐなもの

えの部分
まっすぐなもの

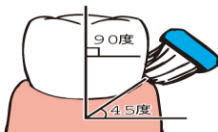


毛が後ろから見えたら交換

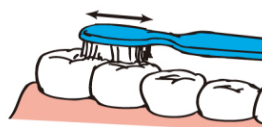


歯のみがき方

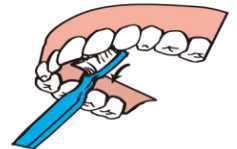
1本ずついいねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さきみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

保健室に実習の先生が来ています！

はじめまして、保健室の先生になるための勉強をしに来ました、吉井恭子です。
 普段は小学校で3年生の人たちと算数のお勉強をしています。趣味はおいしいものを探すことです。
 この頃は、おいしい焼き芋を食べることにはまっています。

4週間、みなさんと一緒に毎日過ごしますが、その間にできるだけたくさんの方とお話をして、お名前を覚えていたいと思っています。そして、体や心のけがをしたときには、痛みをやわらげてあげられたらいいなと思っています。短い間ですがよろしくお願ひします。

保護者のみなさまへ

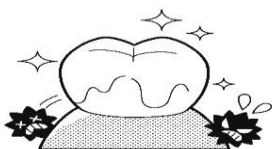
視力検査の結果をお渡しします

今回の視力検査も、少し視力が低下している人が多かったです。「C」や「D」の人は、できるだけ早めに眼科で相談してください。定期的に受診されている人は、その時でも大丈夫です。よろしくお願ひいたします。右の図は、日本眼科医会の資料です。参考にしてください。

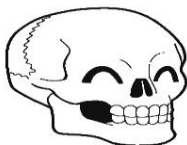
見え方のABCD

- A(1.0以上)のひとは
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B(0.7~0.9)のひとは
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C(0.3~0.6)のひとは
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要
- D(0.2以下)のひとは
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

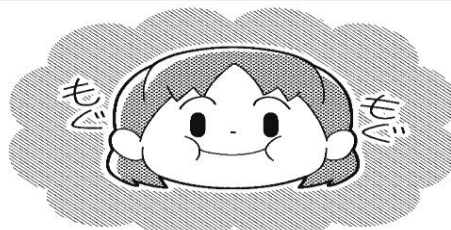
よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



あごの骨や筋肉がじょうぶになる



消化をよくし、胃腸の働きを助ける



脳の働きが活発になる



すぐに満腹になり、食べ過ぎを防ぐ

