



わんぱく丸

子どもむけ
ほけんだより
令和2年6月15日
くらはし第二小学校

歯や口を大切にしていますか？

今は新型コロナウイルスの対応を細かく言われていて、^は歯のことはあまり聞かなくなっています。でも、「新型コロナウイルスの関係で^は歯医者に行く人が少なくなり、^はむし歯が増えないか心配！」という新聞記事を見ました。どんな時でも^は歯と口は大切にしないと、^{けんこう}健康な体は保てません。

まずは、^は歯みがきの方法を工夫して、自分で守れるようにしましょう。

むし歯にならないために… ^{だいじな}ポイント

◆毎日の歯みがきで気をつけること



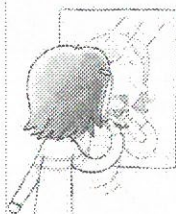
•えんぴつの持ち方で



•みがく順番を決める

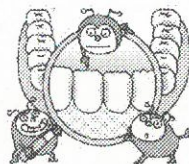


•1~2本ずつみがく



•鏡で確認しながらみがく

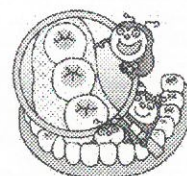
◆注意してみがきたいところ



•歯と歯の間



•歯と歯ぐきの境目



•奥歯のみぞ

食べかすがたまりやすいところ、^は歯ブラシが届きにくいところは、^{むし}歯こう(むし歯菌の巣)ができやすいところ。ゆっくり歯みがきする時間を作り、ていねいにみがきましょう。

ねちめしゅう 熱中症に気をつけよう！

熱中症は、暑い真夏に起こりやすいと思われがちですが、実は暑さになれていない今も起こしやすいです。特に今年はマスクをつけているので、顔の半分が暑い状態です。次のことに気をつけ熱中症を予防しましょう。

- ①早寝早起きをして睡眠をしっかりとする。
- ②朝ごはんを必ず食べる。
- ③時間を決めて必ず水分をとる。
- ④長時間、暑くて風の通らないところにはいない。
- ⑤^{ぼうし}帽子をかぶる。
- ⑥たまには、マスクを外して新鮮な^{しんせん}空気を吸う。
(ただし、教室の^{かんき}換気や人との^{きょり}距離は十分取る。)



※暑さに体をならすことも予防のひとつ。^{ひと}無理のない程度に外で遊びましょう。

クイズコーナー 歯みがき剤の始まりはなにだったでしょう？

- ①砂
- ②酢
- ③塩



新型コロナウイルスの感染^{しかげん}防止のため、1学期の間は^{しん}歯科検診ができません。また、歯みがきの学習も今のところできません。むし歯にならないためには、歯みがきだけでは十分ではありません。できたら、いつもみてもらっている歯医者さんで歯の様子をみてもらえるといいです。

