



# 9月 ぼけんだより

R3.9.13

銚田北小保健室

No.6



ながかった夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気にすごせましたか。

2学期になるとすぐに運動会の練習が始まります。暑い中での練習になりますので、水分補給をしっかりと行って練習にのぞみましょう。また、睡眠不足や朝ごはん抜きは熱中症にかかりやすくなります。生活リズムをしっかりと整えて、元気にすごしましょう。新型コロナウイルス感染症も、まだまだ油断できません。しっかり対策をしていきましょう。

## 9月の目標

- ・保健体をきたえよう
- ・安全災害に備えた生活を送ろう

## おうちの方へお知らせ

○身体測定を行います！

	1校時	2校時	3校時
9 / ( )	6年生	5年生	4年生
9 / ( )	1年生	2年生	3年生

☆体操服（半袖，半ズボン）で行います。

☆女子で髪を結ぶ場合は，頭頂部では結ばないようにしてください。

○体操服の寄付をありがとうございました！

たくさんのご家庭から体操服を譲っていただくことができ，おかげさまで，貸し出し用の体操服が充実しました。ご協力，ありがとうございました。

# 運動会の練習が始まります！

!! 〇 まいにちチェック!!

## けがにつながるポイント

こんなことにきをつけよう！

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



すいみんぶそくや朝食ぬきは，集中力がなくなって，けがをしやすくなります。

暑さによるつかれはないですか？



服がゆるい／きつい感じはないですか？



服やくつのサイズは，体に合ったものを身につけましょう。紅白ぼうしのゴムものびていないか，確かめましょう。

手・足のつめはのびていませんか？



くつのひもはゆるんでいませんか？



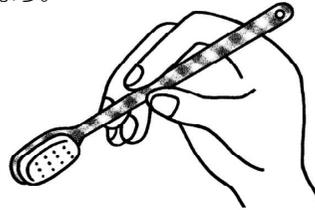
## はみがき，きちんとできていますか？

6月に実施した「元気アップチャレンジ」で，朝の歯みがきができていない人が多くみられました。コロナ禍で，給食後の歯みがきができない今，朝と寝る前の歯みがきはしっかりと行いましょう。（うら面に歯のみがき方と歯みがきカレンダーがありますので，使ってください）



# 歯のみがきかた

ものを食べたあと、歯みがきをしていますか？  
歯は一生使う大切なものです。ていねいに歯  
みがきをして、むし歯や歯ぐきの病気などを予  
防しましょう。

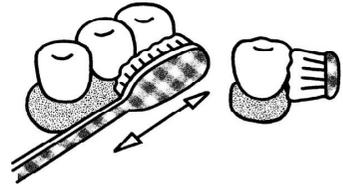


## 歯ブラシのもちかた

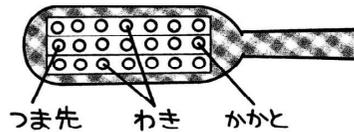
えんぴつもち。基本的なもちかたは、えんぴつをもつように、  
親指と人さし指と中指などを使って歯ブラシをはさみます。

## 正しい歯のみがきかた

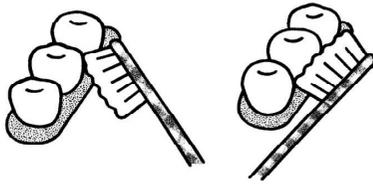
① 歯ブラシをえんぴつもちにして、歯ブ  
ラシの毛の先を歯の表面に直角に当  
て、そのまま、こまごまに歯ブラシを動かす。



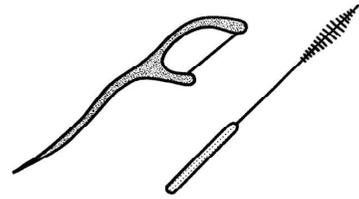
② 歯ブラシの向きや「つま先」「わき」「か  
かと」など毛先の部分を変えながら、  
はしの歯から順番にみがいていく。



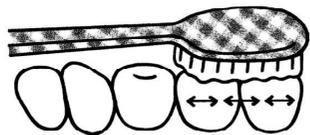
③ 歯と歯ぐきの間や歯と歯の間は、歯  
ブラシをもちかえて、毛先で汚れを  
かき出す。



④ 歯と歯の間をみがくときは、デンタルフ  
ロスや歯間ブラシを使ってもいいよ！



⑤ かみ合わせの部分は、毛先がみぞに  
あたるように当てて、歯ブラシを奥  
のほうから前に向かって、前後に動かす。



かがみでチェック  
しながら、一本  
一本ていねいに  
みがこう！

♡ 朝と夜の一日2回歯をみがくことがもくひょうです！  
朝と夜、しっかり歯をみがいたら、好きな色をぬろう！



おうちの方へ

「たかが歯みがき、されど歯みがき」で、みがき残しなく歯をみがくことは大人にとっても難しいものです。特に学童期の子供の歯は、乳歯と永久歯が混在しているため、みがき残しが多くなります。ぜひ、ていねいにみがくように声かけをお願いいたします。また、低学年のお子様には仕上げみがきをしていただくと、きれいにみがけた気持ちよさがわかるとおもいます。

