

保健だより



NO. 3
2014年6月3日
船引中学校保健室

6月に入り、梅雨の季節を迎えるようになります。この時期は暑くなったり寒くなったりと気温の差が激しく体調を崩してしまいがちです。毎日元気な体を保って学校生活を送ることができるよう、自分自身の健康をしっかり管理しましょう。これから夏が近づいてくるにつれ、さらに体調管理が難しくなってきます。また、熱中症などにかかってしまい命の危険を伴うことも多くあります。これらを予防するためには、暑さに負けないからだづくりをしていくことが大切です。

では、暑さに負けないからだづくりとは具体的にどのようなものがあるのでしょうか？



朝ごはんをしっかり！ しっかり睡眠！ こまめに水分補給！ etc.,,



6月5日に
福島県学校歯科保健優良校表彰式で
優秀賞を受賞することになりました。

6月4日から **歯の衛生週間** 始まります。

- ★5月30日に1年生は、むし歯予防教室を実施しました。
- ★6月6日に歯科指導を実施します（かたそね、さくら）。
- ★2・3年生は、6月3日～10日までの間で、養護教諭による歯科指導を実施します。

昨年度の歯科保健活動の成果が認められました。これからも継続してむし歯予防のための活動をしていきましょう。



★むし歯のない健康な歯を保つためには、歯みがきを正しく行うことが大切です。まずは、むし歯予防に効果的な歯のみがき方を紹介していきます。

予防に効果的な歯みがきの

- ① 歯ブラシに歯磨き粉を**2cmくらい**つける。
- ② 歯磨き粉を歯全体に広げ**2分間**磨く。
- ③ **ペットボトルキャップ 1杯分の水**を含み、**30秒**ぶくぶくうがいをする。
（*うがいは**1回のみ**）
- ④ 吐き出したあとは最低**2時間**は飲食を控える。

えええ！
ちゃんとうがいしないと
口の中の歯磨き粉が
残っていて汚いよ！



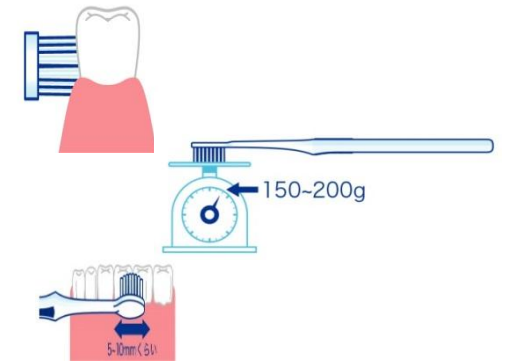
大丈夫！ 歯磨き粉の中に含まれている
フッ素という成分が
むし歯から歯を守ってくれるんだよ！

歯みがきの仕方が変わりました。今年度から実践するようになった「イエテボリ法」という歯みがきの仕方です。スウェーデンのイエテボリ大学で考案されました。むし歯予防に効果的な歯みがき方法です。

★歯みがきのポイント★

1か所を**20回以上**、歯並びに合わせて歯みがきしましょう。次の**3つのポイント**に注意することが大切です。

- （ポイント1）毛先を歯の面にあてる。
ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる。
- （ポイント2）軽い力で動かす
ハブラシの毛先が広がらない程度です
- （ポイント3）小刻みに動かす。
5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、**1、2本ずつ**磨く。



皆さん、むし歯予防に効果的な歯のみがき方はしっかり理解できましたか？さあ、さっそく実践してみましょう!! また、むし歯予防とともに、むし歯が見つかった場合は、早めに治療しましょう。早期発見、早期治療もとても大切です!!