

# ほけんだより 6月

令和4年6月3日  
 横浜市立左近山小学校  
 校長 徳留 勇  
 養護教諭 石綿 由美子

6月は雨の多い時期です。気温が高く湿気が多いので、汗をたくさんかきます。汗をかくことによって、体が暑さに慣れていきます。暑さに慣れていないこの時期、熱中症になる危険が高いため、体調管理には十分ご注意ください。

## あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など

## 熱中症予防



## 歯科検診の結果

人数

学年	検査人数	むし歯がある人		要注意乳歯がある人	むし歯のまったくない人	治療済みでむし歯がない人
		乳歯	永久歯			
1年	71	15	0	4	41	13
2年	95	18	2	12	42	26
3年	83	10	5	2	55	16
4年	105	10	8	3	66	20
5年	92	12	11	2	25	35
6年	106	7	16	3	51	31
全校	552	72	42	26	280	141

むし歯のある人 乳歯 13.0% 永久歯 7.6%

## 続けよう!! むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

6月のほけんもくひょう

# じょうぶなはをつくろう



おぼえよう みがきのこしのポイント



おくばのみぞ



はとはぐきのさかいめ



はとはのあいだ



はのうらがわ



はえるとちゅうのは(せがひくい)

これらはすべて「ハブラシがとどきにくいところ」

しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスやさしこう（むしばきんのかたまり）がのこりやすいのです。

はみがきのときは、いつも気をつけてみがくようにしてください。

6月の保健目標 もくひょう

# は じょうぶな歯をつくろう

## チェックしよう! は 歯のみがき方 かた

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかす、ていねいにみがいていても、じょうぶではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

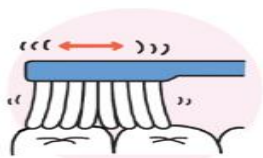


「はかり」で  
確かめてみよう



みかく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう



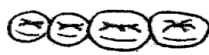
みがきにくいところは…



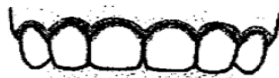
「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



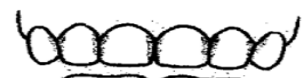
おぼえよう みがきのこしのポイント



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかいめ



歯と歯の間



歯のうらがわ



はえるとちゅうの歯(背が低い歯)