

ほけんだより

令和元年6月4日
越谷市立川柳小学校
NO. 3



よくかんで食べよう 歯も・口も・体も健康に!!



「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいっしょじゃないの?」と思いませんか。よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります!

| | | |
|---|--|---|
| <p>◎あごがきたえら れる! ⇒歯や歯ぐきもじよ うぶになります</p>  | <p>◎だ液がたくさん で 出る! ⇒むし歯の予防にも つながります</p>  | <p>◎食べものを消化 しやすくなる! ⇒胃や腸のはたらき をたすけます</p>  |
|---|--|---|

たとえば、食べものを口に入れたら、いったんおはしやフォークをおき、ゆっくりかむようにしてみるといいかもしれません。また、よくかむためには、むし歯など歯・口の病気があるとむずかしいですね。早めになおして、よくかむ食生活をはじめましょう!

歯科健診の結果は6月上旬に通知する予定です。もう少しお待ちください。



大人に限らず、子どもにもフロスのケアは必要です。デンタルフロスの学習は5、6年生で行います。

おうちの方へ

水泳学習が始まります

水泳は上半身、下半身の筋肉を使う全身運動。成長期の子どもたちにぴったりのスポーツです。安全で楽しい水泳学習のために、保護者の皆様の御協力をお願いします。

★水泳学習に備えて

定期健康診断結果により、病院への受診を勧められている場合には早めに受診をお願いします。特に内科・眼科・耳鼻科へは、水泳学習が始まる前に受診しておいてください。

★当日の朝は必ず健康をチェック




- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1 顔色は普通ですか? | 6 睡眠を十分にとりましたか? |
| 2 朝食をしっかりと食べましたか? | 7 熱はありませんか? |
| 3 下痢をしていませんか? | 8 乾いていない傷はありませんか? |
| 4 せきが出ていませんか? | |
| 5 目・耳・鼻・のどに異常はありませんか? | |

※ ひとつでも心配なものがあれば、水泳学習を見学させてください。



もっときれいに… デンタルフロスの使い方

歯ブラシでていねいにみがいていても、歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、みがきにくい部分には歯垢が残りやすいものです。そこで、歯ブラシだけでなくデンタルフロスを使うことで、さらに効果的なケアをすることができます。

- フロスを約40cm出し、間隔が10~15cmくらいになるように両端を左右の中指に巻きつける。
- 人さし指や親指を使い、フロスの間隔を1~2cmにして、ゆっくり動かしながらフロスを歯と歯の間に入れる。
- 歯に巻きつけるようにして、上下に動かしながら歯の側面をこす。歯肉を傷つけないように注意。
- 終わったら、うがいをして口をすすぐ。

◎鏡を見てフロスの位置を確認しながら、ゆっくり、ていねいに使いましょう。

◎歯肉に炎症がある人では、使い始めは少し血が出る場合があります。続けて使っていても血が出る場合は歯医者さんに相談してください。



歯・口の健康に関するコンクール 出展作品

今年は4年生と6年生にポスターと標語を作成してもらいました。その中から、こちらの作品を川柳小の代表として出展しました



4年1組 小島 琉楓



4年1組 沼田 絵心佳



6年3組 鈴木 聖梨



4年1組 岡田 莉愛

「シヤカシヤカ」は「あばよ!むし歯」という合図

六年一組 川越 椿生

わらう時 白い歯見せて いい気分

四年一組 田中 佑季

歯みがきで「飯のおいしさ 倍になる

六年二組 金子 瑠璃

歯は大事 百年間の相ぼうだ

四年一組 小池 紗奈

★第24回 歯科健康フェアのお知らせ★

6月9日(日) 午前9時30分~午後2時30分
場所: 越谷市立保健センター

- ・フッ素塗布 ・ブラッシング指導
- ・使用済みハブラシ交換 など

歯と口の健康に関する盛りだくさんの内容です!
詳しくは広報こしがや5月号をごらんください。

こちらの作品展示も
あります。
ふるってご参加く
ださい。