

# すこやか



令和5年6月6日（火）

石垣市立名蔵小中学校

NO.3

保健室

\*おうちの人と読みましょう

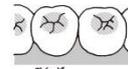
## 6月の保健目標「歯を大切にしよう」

6月に入り、蒸し暑さを感じることも多くなってきました。気温や湿度が高くなるこの時期は、体がまだ暑さになれていないため熱中症になりやすいので注意が必要です。こまめな水分補給のために水筒や汗を拭くためのタオルの持参をよろしくお願ひします。

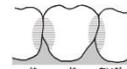
## いい歯でいい笑顔



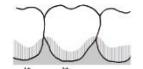
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



奥歯のみぞ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

## みがかき残しやすい場所とみがかき方

**奥歯のみぞ**  
毛先を水平にあてる

**歯と歯ぐきの境目**  
毛先を斜めにあてる

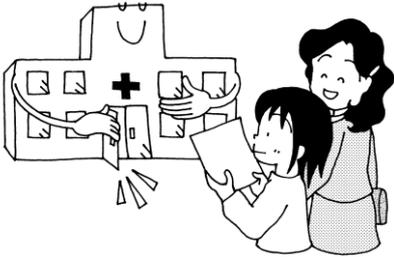
**歯と歯の間**  
すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう

**歯並びがデコボコしているところ**  
縦にして、1本1本みがく



いよいよ名蔵小中学校のみなさんが楽しみにしていたプールが始まります。

水泳はとても体力を使うスポーツです。前日は早く寝て、次の日は早く起き、必ず朝ごはんを食べてきましょう。また、健康観察をしっかり行い、体調が悪いときは無理せず休みましょう。病気やケガなどで心配なことがある人は早めに受診しお医者さんに相談してくださいね。安全にプールを楽しむためにみんなでもルールを守りましょう。



気になる症状がある場合は早めに受診しましょう



しっかり準備運動をしましょう



体調が悪いときは無理せず休みましょう



プールサイドは走らないようにしましょう



とびこまないでください



タオルの貸し借りはしないでください



ペットボトルの  
飲み残しは  
細菌だらけ!

ゴクッゴクッ... ふう～  
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。  
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入り増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間での飲み切る。  
保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む