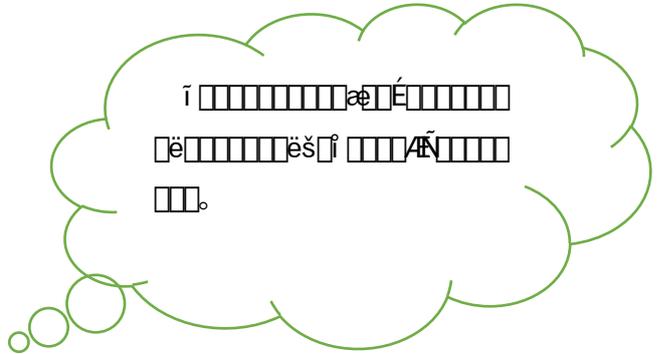
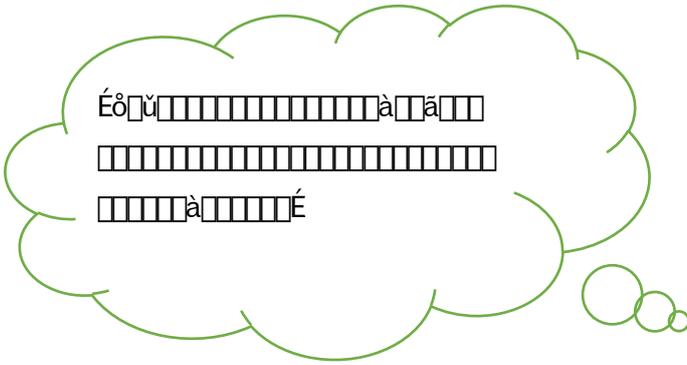


6月 **保健だより** 哲多中 R1.6.11

6月5日（水）に健康集会がありました。健康委員が、「目の健康」と「生活習慣病の予防」について発表をしました。今すぐには体に影響がでなくても、普段の生活の積み重ねが原因で、将来の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。自分には関係ないと思わず、集会を良い機会に健康を意識した生活を送るように心がけましょう。



<雨の日に気をつけてほしいこと>



雨の日の登下校は、傘で前が見にくかったり、車の音が聞こえにくかったりします。また、室内でも廊下や階段が滑りやすくなり、危険が多いです。より安全に気をつけてくださいね。

- ◆下ばかり向いて歩いていませんか？傘は前が見えるように持ちましょう。
- ◆傘や服はできるだけ明るい色で目立つものにしましょう。
- ◆自転車通学の方は、必ずタスキと反射板をつけて、車などからよく見えるようにしておきましょう。
- ◆傘さし運転は、道路交通法違反になるうえに、とても危険です。

絶対にやめましょう。



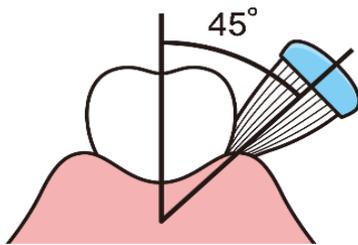
<丁寧に歯みがきをする習慣をつけましょう>

大人が歯を失う原因の1位は「^{ししゅうびょう}歯周病」です。歯周病の初期は「^{しにくえん}歯肉炎」と呼ばれます。「^{はくきは}歯肉炎」は^は歯茎が腫れて^{みぞ}歯と^{じょうたい}歯茎の間に少し溝ができた状態のことです。でも、この「^{はくきは}歯肉炎」の段階では^{なお}正しい歯みがきで治ることもあります。

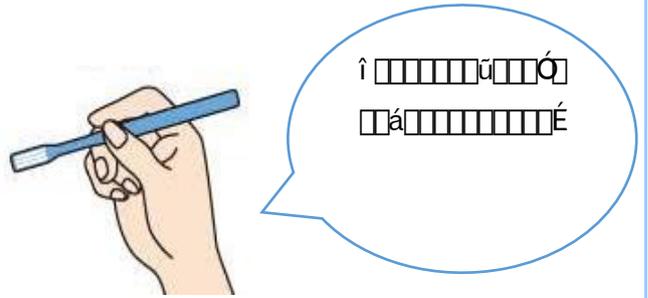


☆歯みがきのポイント

①歯ブラシは、ななめ45度くらいにあてて毛先を使ってみがく。



②歯^{えんぴつ}ブラシは鉛筆の持ち方で軽い力でみがく。



③^{かがみ}鏡を見ながらみがく



^{おくば}奥歯や^{さかいめ}歯と歯茎の境目、歯と歯の間など歯ブラシが届きにくい部分があります。歯ブラシを縦や横、ななめに動かしてみがきましょう。また、鏡を見ながら、みがき残しがないかチェックしてくださいね。

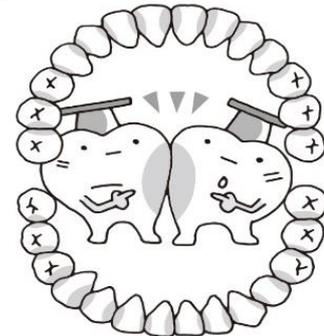
歯垢がたまりやすいところ



奥歯



歯と歯茎の境目



歯と歯の間

☆歯には、食事をすることや話すこと、そして顔の表情をつくることなど、色々な役割があります。歯みがきの仕方や食生活などに気をつけて歯の健康を守りましょう。



