

★つゆのきせつになりました。雨の白がつづく、晴れの白に外で元気にあそべる楽しさがわかりますね。6月4日～10日は「歯と口のけんこうしゅうかん」です。むしばになって初めて、歯のたいせつさがわかる…なんてことにならないように、しっかりと歯みがきをしましょう。(うらに歯みがきカレンダーがあります。おうちでやってみよう！)



歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

<p>1 国語の授業の音読</p>	<p>2 休みの時間のボールあそび</p>	<p>3 ごはんを味わって食べる</p>
------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

A 答えは… ゼーんぷ！

<p>発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです</p>	<p>走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です</p>	<p>よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります</p>
--	---	---

★6月は、しかけんしんがあります。6月7日→2・4年と7・8組、14日→1・3年、19日→5年です。けんしんをすると、「むしばはないけれど、歯こうがたまっています。」といわれる人がいます。歯こうとは、たべかすなどがたまって細菌がかたまったもの(歯のよごれ)です。その歯こうがかたくなると歯石になります。歯こうは歯みがきをしっかりとすることでおとせます。歯こうがたまっていると言われないう、けんしんの前だけでなく、毎日、毎回しっかりと歯をみがきましょう。

保護者の皆様へ・・・☆水泳が始まります。アタマジラミに注意してください☆

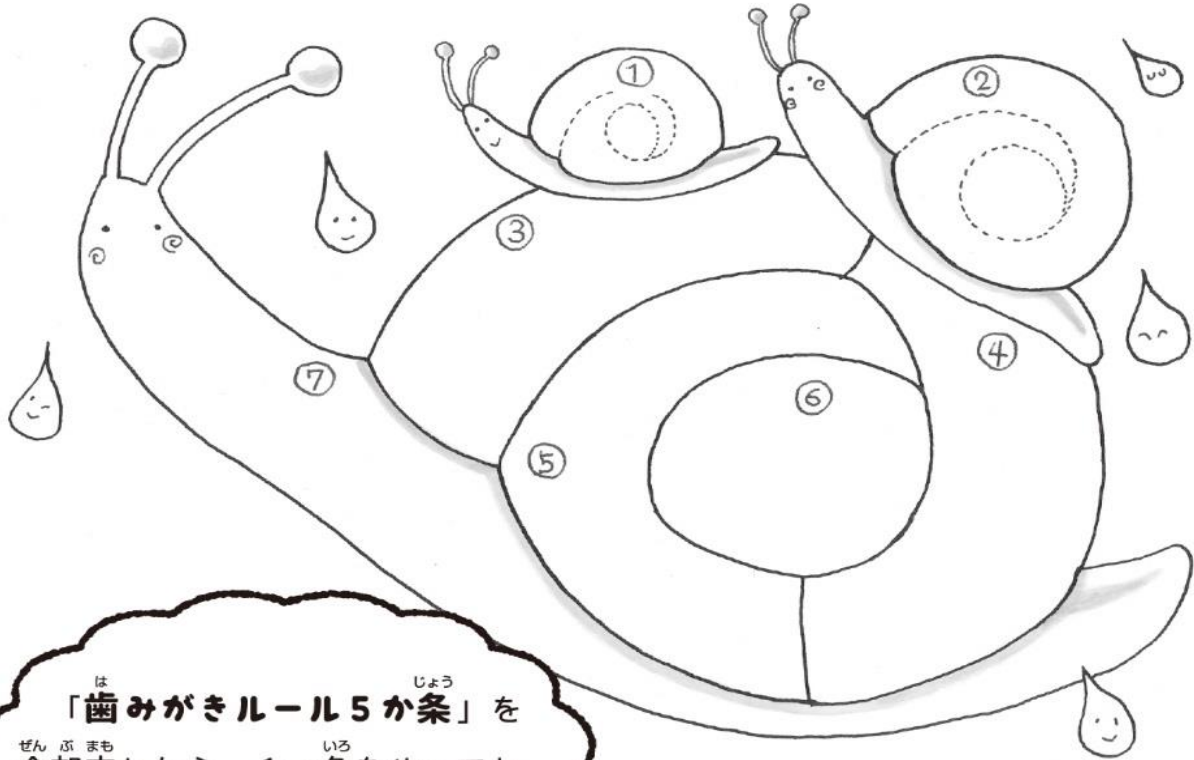
耳の後ろの髪の毛の生え際をかきわけてさがします。
 頭じらみの卵は、ふけに似ていますが、指でしごいてもとれません。
 ☆発見方法… 耳の後ろから、首筋にかけて毛根部1～2センチのところに灰白色(または、茶色)の卵が、ごまをふったようについています。表面だけでは気付かないので、ていねいに見てください。



☆駆虫方法… 駆虫薬スミスリンシャンプー(薬局で購入してください)で駆虫します。ただし、卵には無効なので、1個ずつ丹念に取り除きます。(取った卵は焼却すること)2週間は、毎日洗髪。寝具・タオル・帽子・くし・ブラシの共用はしないでください。
 ☆予防… 入浴は、毎日し、洗髪はていねいに行います。洗髪後は、ドライヤー等でよく乾かしてください。髪は、なるべく短めにします。下着・寝具類は常に清潔にしてください。

きょう 今日もうまくみがけたかな？

は 歯みがきカレンダー



は 「歯みがきルール5か条」を
ぜんぶまも 全部守れたら、1つ色をぬってね。
7日後にどれだけきれいな絵を
かんせい 完成させられるかな？

は 歯みがきルール

5か条



- 1 歯ブラシを細かく動かして、
歯を1本1本みがく
- 2 えんぴつをにぎるように持って、
軽い力でみがく
- 3 歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目、奥歯、
歯並びのわるいところに注意してみがく
- 4 歯みがきが終わったあと、
舌で歯をさわったらツルツルしている
- 5 1日3回以上 歯をみがく