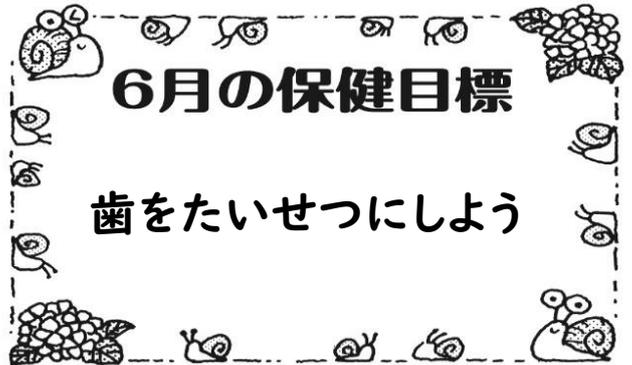


# ほけんだより 6月

令和6年6月14日(金) No.3 青森県立弘前第一養護学校 保健室

運動会が終わり、宿泊学習や校外学習など行事が目白押しの6月がやってきました。

宿泊学習や修学旅行前の健康調査の記入へのご協力ありがとうございました。楽しかったり、緊張したりする分、心も体も疲れが溜まりやすい時期です。元気に参加できるように、早寝・早起きや食事などの生活リズムを整え、疲れを残さないようにしましょう。



## 健康診断が終わります



春の健康診断がもうすぐすべて終わります。歯科検診を除いて、所見がみられた児童生徒のみなさんにはお知らせを配付しています。お知らせが届きましたら受診をし、受診結果をお知らせくださるようお願いいたします。

すべての健康診断の結果は、7月に「健康カード」でお知らせします。

## すこやか測定始めました

4月の身体測定の結果、「軽度肥満」「中等度肥満」「高度肥満」(肥満度20%以上)だった児童生徒のみなさんは、毎月身体測定を行います。その結果を「すこやかカード」に記入してご家庭へ持たせますので、確認の印またはサインをお願いします。

小中学生の肥満は、大人のような食事制限をしなくても、身長伸びと共に解消されることが多いです。ただし、体重が増えすぎると身長伸びでは追いつかないことも…。遊びに運動を取り入れたり、家族でお散歩をしたりするなど、日常生活の中で体を動かす機会を増やすことで、肥満が改善しているお子さんが多いです。体重が増えすぎないように、ご家庭でもご協力をお願いします。



おにごっこも立派な運動だよ！

# きょう 今日からチャレンジ はみがきのポイント



保健室前の掲示板に、みがき残しの多いところを掲示しています。毎日全部を気をつけてみがくのは、とても大変なので、保健室前をとったら、「今日はここをがんばろう」と思ってもらえると嬉しいです。

掲示板をみて、どこがみがき残しやすいか、お家の人にもおしえてあげてくださいね♪

1本ずつ、こいねいに!

「みがいている」から  
「みがけている」へ



歯ブラシの毛先を使い分けよう!



前歯のみがき方

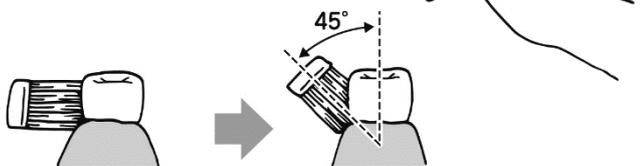


奥歯のみがき方



これもチェック! 歯ブラシの持ち方・あて方

えんぴつと同じように持って、  
軽く・小さざみにみがく



歯にまっすぐあてる 歯肉とのさかめは少しななめに

食べた後は、いつも歯を「みがいている」—でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。1本1本、さらにていねいにみがくことを心がけてくださいね!

## めざせパーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい?

- A: 歯の表面 B: 鉄  
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる?

- A: なおせる  
B: なおせることもある  
C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯はほうっておいても平気?

- A: はえかわるから平気  
B: どちらでもよい  
C: なおさないでダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は?

- A: 前歯 B: 奥歯  
C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい?

- A: なりにくい B: なりやすい  
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯はどちらがじょうぶ?

- A: にゅう歯 B: えいきゅう歯  
C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゅう歯にはえかわると、歯の数は?

- A: へる B: ふえる  
C: 変わらない

Q8 わたしたちの歯は一生で何回はえかわる?

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ?

- A: 眠っているとき  
B: 起きているとき  
C: いつも変わらない

Q10 正しい歯ブラシの動かし方(歯のみがき方)は?

- A: 好きな方法でよい  
B: 力を入れて大きく C: 軽くこざみに

