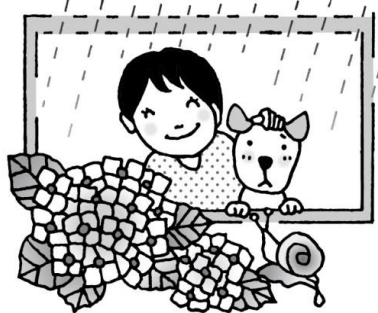


ほけんだより 6月

平成27年 6月 清風中学校

梅雨の雨の空は、どんよりしているけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景。

雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しもう！



正しい歯みがき

この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で

歯の外側をみがく時は「い」の口
歯の内側をみがく時は「あ」の口

自分にあったみがき方は?

- 1 鏡を見ながらみがこう
歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう
- 2 みがきにくいところを知ろう
みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック
- 3 毛先をうまく使おう
歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう
- 4 軽い力でみがこう
力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように
- 5 小刻みに動かそう
歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう

歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする『みがき方』を見つけよう

6月は、食育月間

6月1日から30日は食育月間で、全国のいろいろな地域で、催し物があります。提案されているのは、

- ①食を通じたコミュニケーション
- ②バランスのとれた食事
- ③望ましい生活リズム
- ④食を大切にする気持ち
- ⑤食の安全 です。

むずかしいことはいりません。みなさんも、この1ヶ月、『いつ』『どこで』『誰と』『なにを』食べたか、ちょっと意識してみてもいいかな？ 食べることで、大事な一歩と思えば、オッケーです。

梅雨の安全 3×3

食中毒	① 食事の前は手を洗う
	② 食べものを室温で放置しない
	③ 賞味・消費期限に気をつける
熱中症	① 汗をよく吸い、空気のとおりのでいい服装で
	② こまめに水分をとる
	③ 体調が悪いときは無理をしない
雨の日のケガ	① カサさし自転車はぜったいダメ
	② 室内がすべりやすいので注意
	③ カサをふりまわしたりしない

やってみよう

- 歯ブラシにかかる力は150～200グラムくらいがベスト
- 歯ブラシの先が広がらないくらい

歯医者さんで自分にあった歯みがき指導をしてもらうのも大切です

歯にまつわることわざ —— 意味を知っているかな？

歯牙にもかけない	歯をくいばって悔しがること
豆腐で歯を痛める	まったく相手にしない。無視すること
獅子の歯がみ	笑顔を見せる。にっこり笑う
白い歯を見せる	思うようにならずもどかしい
歯がゆい	あるはずのないこと
切歯扼腕	ものすごく怒ること

答えは自分で調べてね