

ほけんだより6がつ

一歯の衛生週間一

6 月 4 日～10 日までの一週間は、歯の衛生週間です。
歯について考えてみましょう。



☆クイズ☆

正解はいちばん下にあるよ

問題 1

歯と骨、かたいのはどっち？

問題 2

コーラ、アイスクリーム、ケーキ
砂糖が一番多いのは？

問題 3

歯みがき、歯みがき粉
どちらが大切？

歯肉炎

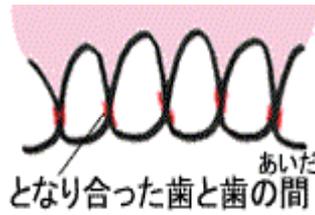
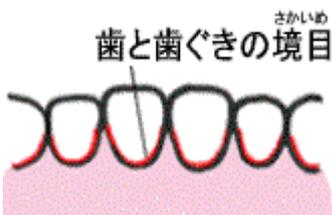


歯ぐきの病気です。正しい歯みがきで予防することができます。
下の 1～3 のどれかに当てはまる人は歯肉炎の可能性がります。

- 歯ぐきがはれている
- 歯みがきをすると血が出る
- 歯ぐきがむずむずする

歯肉炎は、正しい歯みがきで予防できます。下の「虫歯になりやすいところ」を見て、注意して歯みがきをしてみてください。

虫歯になりやすいところ



正しい歯ブラシの使い方

歯ブラシは、えんぴつ持ちで、こきざみに手を動かします。1 本 10 回はみがこう。
やわらかめの歯ブラシで、ブラシがつぶれない程度の強さでみがこう。

☆クイズの答え☆

問題 1 歯はからだの中で一番かたいところです。鉄よりもかたいよ。

問題 2 ケーキ 砂糖の量は、ケーキ 1 個 29 g アイスクリーム 1 個 25 g コーラ 1 本 27 g ※砂糖は 1 日 30 g が目安です。食べ過ぎないようにしましょう。

問題 3 歯みがき 歯みがき粉を使っても、歯ブラシの毛先が歯の表面にあたらないと歯の表面についた汚れはとれません。

☆お家で見ておいてください。☆

ないかけんしん
内科検診のうけかた
がつ か ほけんしつ
6月 2日 保健室

がっこうい せんせい
① 学校医の先生にあいさつをする

よろしく
お願いします!



② むねの おとを きく



③ せなかの おとを きく



がっこうい
④ 学校医の先生にあいさつをする

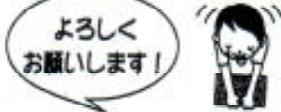
ありがとう
ございました!



がんかけんしん
眼科検診のうけかた
がつ にち みましようぎょうこうこうほけんしつ
6月 17日 美馬商業高校保健室

眼科 ① 学校医の先生に
あいさつをします

よろしく
お願いします!



↓

② おいしやさんが
りょうほうの「め」に
ひかりを あてます
みぎめ
ひだりめ



↓

③ したまぶたを
さげます



↓

学校医の先生にあいさつをします

ありがとう
ございました!

