

# 6月のほけんだより

令和4年6月8日 初島小学校 ほけんしつ No4

あじさいの英語名「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。

雨がずっと続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

**まも 守っちゃダメ!** **びょう 3秒ルール**


ポロツ  
あっ! 大好きなクッキーが!

びょう  
3秒たってない! セーフ!

…いえいえ、**アウト**です!

おちた食べものは3秒以内に拾えば食べても大丈夫という“3秒ルール”。この謎のルールは日本だけでなく、アメリカでも“5秒ルール”があったりと、世界の様々な国で見られるのだとか。しかし! このルールには何の根拠もありません。

“3秒ルール”が本当かどうかを検証した実験によると、落ちて1秒もしないうちに大量の細菌がついたそうです。家の外はもちろん、家の床もきれいにみえてじつは細菌だらけ。落ちたものを食べるのは「アウト!」だと覚えておいてくださいね。




6月4日~10日  
**歯と口の健康週間**

むし歯や歯周病を予防するためには、原因となる歯垢について正しく知ることが大切です。そして、歯垢をおとすための正しいブラッシングの仕方を、この機会にしっかり覚えましょう。

## 雨を降らせる雲の外には…



気分がどんよりしていませんか? そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。(詳しくは5年生の理科で習いますよ)

雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか?



## プール授業が始まります!



プール授業、体調は万全ですか?



つめを切ろう



みみ 耳そうじをしよう



## 雨の季節は気をつけて



よこ ひろ 横に広がって歩かない



かさ を ふりまわしたらダメ!



かさ さし 運転はやめましょう



# 歯ブラシの“使い方”を覚えよう！

指導 丸森歯科医院 院長 丸森 英史 先生

口の中にはさまざまな細菌がいて、その細菌が歯の表面につくるすみが「歯こう」です。歯こうがたまると、むし歯や歯肉炎などの病気にかかりやすくなります。それを防ぐために、歯の表面から歯こうを落とすことができるのが「歯みがき」です。

歯みがきするとき、歯ブラシの毛先に力を入れ過ぎたり、大きく動かしたりすると、歯こうがきれいに落ちず、歯や歯肉を傷つけることもあります。正しい力の入れ方や動かし方を覚えましょう。

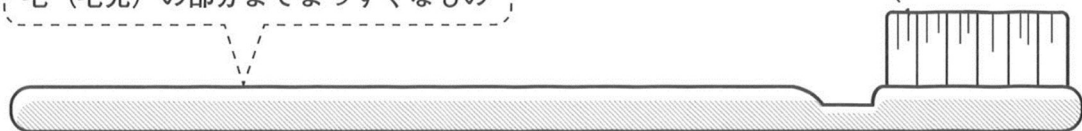
## 歯ブラシの選び方

### 「え」（持つところ）

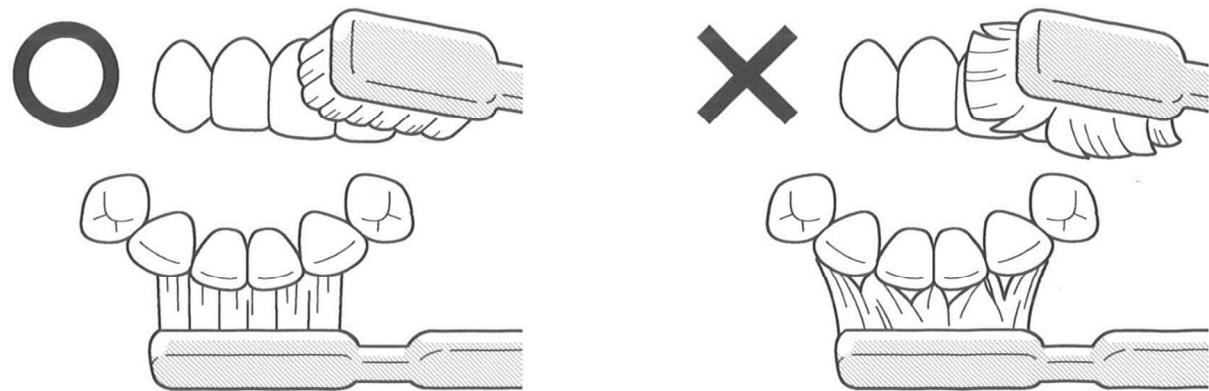
毛（毛先）の部分までまっすぐなもの

### 「毛先」（みがくところ）

- ・細過ぎず、平らなもの
- ・かたさは「ふつう」のもの



## 歯ブラシの毛先を歯に当てるときは

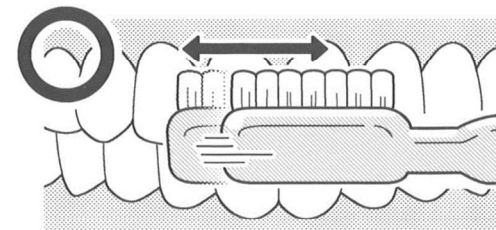


力をあまり入れずに、歯の表面に毛先がまっすぐに当たった状態でみがくと、歯こうをきれいに落とすことができます。

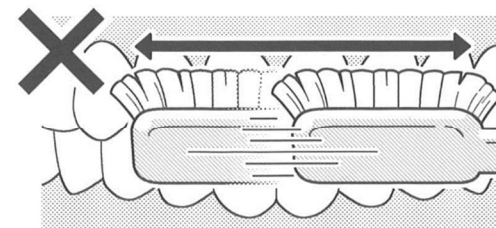
歯の表面で毛先が曲がるほど力を入れてみると、歯こうが落ちないだけでなく、歯や歯肉が傷つくこともあります。

## 歯ブラシの動かし方に注意しよう

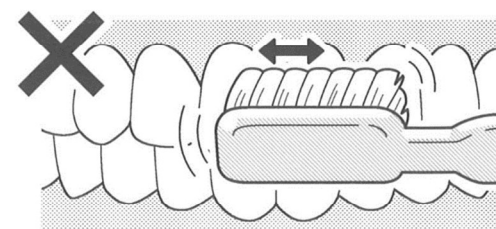
力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、歯1～2本分のはばで小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とせます。



何本もまとめてみがこうとすると、力が入りやすくなり、毛先が曲がって歯こうが落ちにくくなり、みがき残しが多くなります。

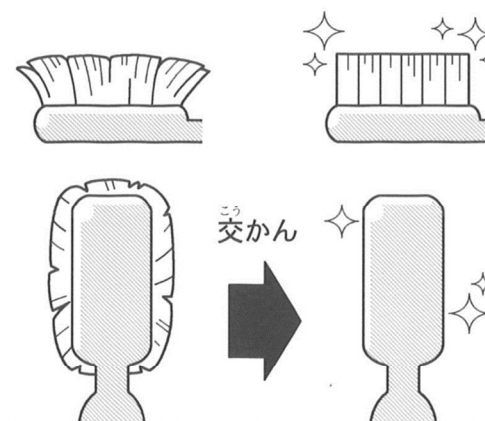


歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと歯こうは落ちません。毛先をよく見てみがきましょう。



## 毛先が曲がったら交かんしよう

長い間使っていると、歯ブラシの毛先が開いてきます。毛先が開いた状態では、歯に毛先をまっすぐに当てられないので、歯こうを落とすことができなくなります。歯ブラシの後ろ側から見て毛先が見えるほど開いたら、新しい歯ブラシに取りかえましょう。



## 歯みがきざいは必要？

歯みがきざいを使わなくても歯こうを落とすことはできるので、使わなくても構いません。使う場合は、歯みがきざいの働きで口の中がさわやかな感じになって、歯のすみずみまでみがけていなくても、みがいた気分になってしまうので、注意が必要です。

1回に使う歯みがきざいの量は少しだけにしましょう

