医防人造命的

NO. 6

令和6年7月19日 府中町立府中東小学校 保健室(吉崎)

明日からいよいよ夏休みがスタートします。長い休み、心も体も は康で楽しくすごすために、このほけんだよりではメディアと歯み がきについてお話しします。





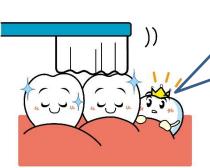
スマートフォンやパソコン、テレビなどのメディア (デジタル機器) を夜遅くまで使っていると、眠りをうながす「メラトニン」というホルモンが出にくくなって眠りづらくなり、睡眠不足から体調不良になりやすくなります。

メディアから意識的に距離をおいてみましょう。



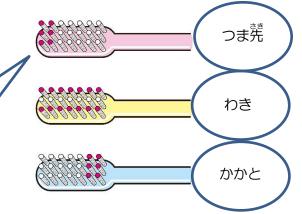
は たいせっ **歯を大切にするためにできること**

7月11日(木)、17日(水)に歯の健康について、授業を行いました。2年生は「歯の王さま」について、4年生は「ブラッシング」についてです。



はえてきたばかりの歯は、 段差があるため、歯ブ ラシが届きにくいです。 どうしたらよいでしょう。

歯ブラシの「つま先」や「かかと」な どを上手に使って、歯に当たるように て、ようす て、あった。





一葉を見ながら、一本一本ていねいにみがきます。

歯ブラシはえんぴつのように持ちます。 力 を入れすぎず、細かく動かすのがコツです。

夏休みには「歯みがきカレンダー」があります。7月22日から8月24日までの まかん 協力がきができたら色をぬりましょう。また、お家の人にみがき残しがないか チェックしてもらったり、しあげみがきをしてもらったりできるとよいですね。保護者の方もご協力よろしくお願いいたします。