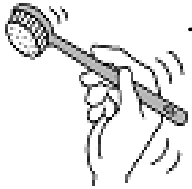


すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 R5,6

～手に入れよう



ながい
長生きチケット

は
歯みがきで～

はみがきは生活習慣病の予防の第一歩。



学校では、準備ができたクラスから、給食後の歯みがきが始まりました。

じぶんの座席に座り、空みがきをします。口を閉じたコチョコチョみがきで、ツルツルピカピカなのはにしていきましょう。



フッ化物洗口は、木曜日の朝やります。

洗口液を口にふくんだら、「ブクブクキラー」の音楽に合わせて1分間液が口中にいきわたるように、ぶくぶくします。

フッ化物洗口をしたあとは、30分間は水で口をすすいだり、水を飲んだりしません。

梅雨時は気温の差が大きくなります。寒い時や冷房用に教室で着る上着を準備しましょう。手をふくハンカチ、汗を拭くタオル、水筒も毎日持ってきてください。

引き続き、早寝・早起き・朝ご飯・スッキリうち。天気の良い日は外にでて、

お日様の光をたっぷりあびて、手はよくあらい、換気よい教室で生活しましょう。

6月の保健目標
は かんしん も じぶん は
歯に関心を持ち、自分の歯を
しっかりみがこう。

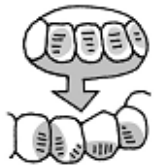


みがいた後のWチェック

目で

汚れが残っていませんか？

- ◆歯と歯の間
- ◆歯と歯ぐきの境目
- ◆歯の表面



舌で

ヌルヌルしたり、ザラザラしたりしませんか？

- ◆歯の裏側
- ◆奥歯



きれいにみがいたつもりでも、意外と汚れは残っているものです。歯みがき後のWチェックを習慣にしましょう。

給食袋の中には、ランチクロスとおてふき、配膳時用マスクとコップ、はぶらしをいつも入れて使えるように準備します。