

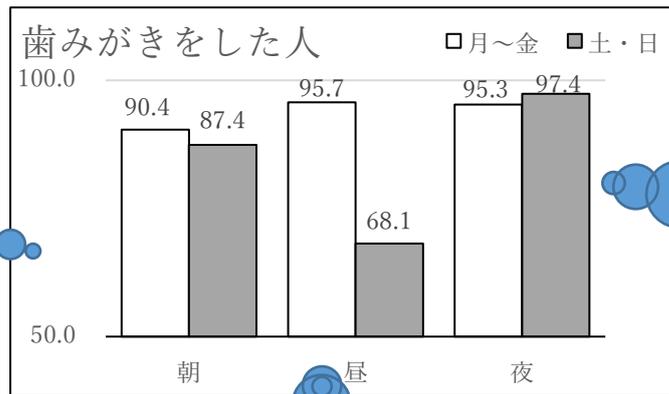
# ほけんだより なつやす 夏休み号 ごう

三国西小学校  
ほけんだより  
R5. 7. 20

いよいよ夏休みが始まります。暑さがこれからどんどんきびしくなっていくでしょう。エアコンや扇風機を上手に使う、熱中症にならないようにしましょう。ただ、エアコンや扇風機の使い方には注意が必要です。ずっと涼しい部屋にばかりいるより、朝方や夕方の方の少し涼しい時間には、エアコンのきいた部屋から出て、少し暑さになれることも必要です。また、汗を出すことも体にとっては大事なことです。水分もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## 6月の西っ子ファイルから

6月の西っ子ファイルは、歯みがきカレンダーでした。一ヶ月間の歯みがきの様子を見せてもらいました。



**朝の歯みがき**  
平日もしてない人が少しいる。

**夜の歯みがき**  
夜寝ている間は、むし歯になりやすいので、夜ご飯の後または寝る前には必ず歯みがきをしよう。

### 昼の歯みがき

平日：学校で給食の後、ほとんどの人が歯みがきをしている。  
土日：歯みがきをしている人が平日より少ない。  
家族でのお出かけや習い事で歯みがきが出来なかった場合は、その分夜の歯みがきをていねいにしよう。

## 保健委員会の発表内容をおさらいしましょう

歯ブラシは、鉛筆の持ち方で持ちましょう。

100～150グラムぐらいの力でこまかくやさしくみがきましょう。

歯ブラシの毛先が開いてくると、歯の汚れが取れにくくなるので、歯ブラシは1ヶ月に1回交換しましょう。

1グラムの歯垢の中には、1億個の細菌がいます。歯垢を残さないよう、丁寧に歯みがきをしましょう。

上手に歯みがきをして、「むしばきん バイバイキーン」

夏休みには、2回目の歯垢染め出しをしてもらいます。いつもの歯みがきが出来ていないと、赤い色はなかなかとれません。普段からていねいな歯みがきをしましょう。