

# ほけんだより

令和2年6月2日 No.5  
舞鶴市立吉原小学校保健室  
おうちの方と一緒に読みましょう

6月のほけん目標

歯を大切にしよう

## 尿検査(おしっこ)の検査があります！

提出は **6月4日(木)** です。

忘れないようにならず持ってきましょう！

もしも忘れてしまった場合の予備日は、6月5日(金)です。

### ～尿のとり方～

①ねる前におしっこをする



②起きてすぐのおしっこをとる



③最初のおしっこを少ししてから、容器にとる



### ～尿検査でわかること～

おしっこの成分を調べることで、おしっこを作るところ(腎臓)や、

おしっこの通り道になるところ(尿道)などの器官に病気がないか、血液

に異常がないかが分かります。

おしっこは「健康のバロメーター」といわれているくらい、わたしたち

の体の中の様子をたくさん教えてください。





が っ か か っ か  
6月4日～10日は



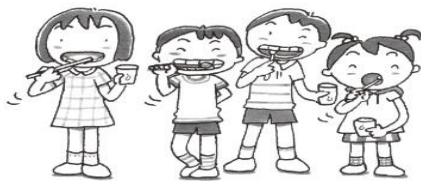
は くち けんこうしゅうかん  
歯と口の健康週間です

は  
歯みがきのコツ



- 歯ブラシの毛先を歯面にきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1～2本ずつみがく

歯ブラシを動かす目安は5～10mmずつ♪



は じかん  
歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

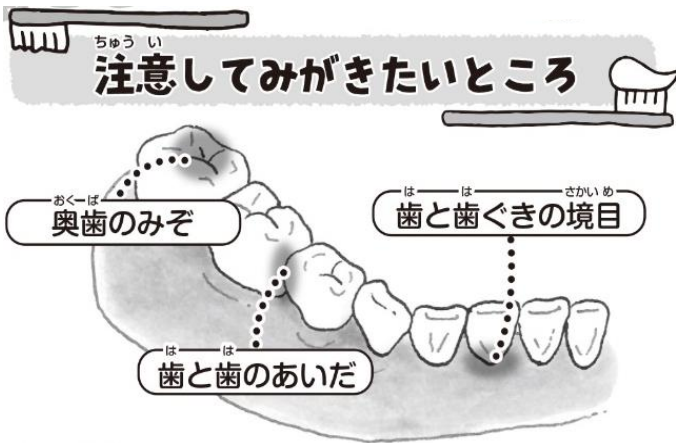


寝ている間はだ液の量が減ってしまうため、口の中の細菌がどんどん増えてしまいます。

朝いちばんにぶくぶくうがいで洗い流すだけでも、むし歯や歯周病予防に効果はあります！

朝から気分もスッキリするよ！

～むし歯ゼロをめざして～



ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯

など



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

かがみ鏡で  
かくにん  
確認しながら



みがく順番を  
きめる

歯  
お願  
い  
す



歯をきれいにしたあとは…

わたし  
私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても…

ぬ  
濡れたままにしないで

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。かぜとお風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。



たくさん働きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。

