



## 6月5日(月)～6月9日(金)

### 「みんなで歯磨き運動」が始まります。

この期間、給食後の歯磨きを呼びかけます。6月1日(木)に保健委員が各教室でお知らせをしたので、歯ブラシを用意してください。その際、ポイント6・7を参考にしてください。

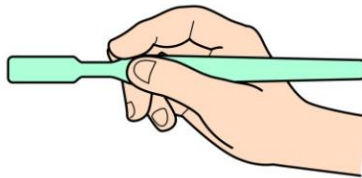
## 正しい歯の磨き方

### きみはいくつ

### できているかな



□1 えんぴつと同じ持ち方をしている。



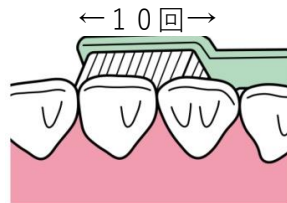
□2 毛先をまっすぐに歯と歯茎に当てて磨いている。



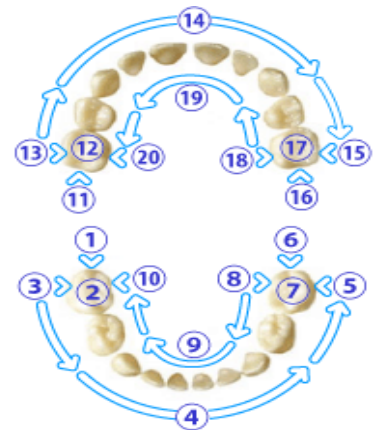
□3 軽い力(毛先が広がらないくらい)で磨いている。



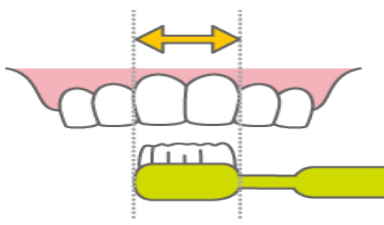
□4 小刻みに動かしている。(1～2歯ずつ磨く)



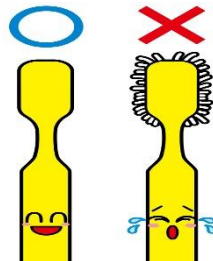
□5 磨く順番を決めている。



□6 歯ブラシの毛の部分の大きさは前歯2本分より小さい。



□7 歯ブラシの背から毛が見えていない。



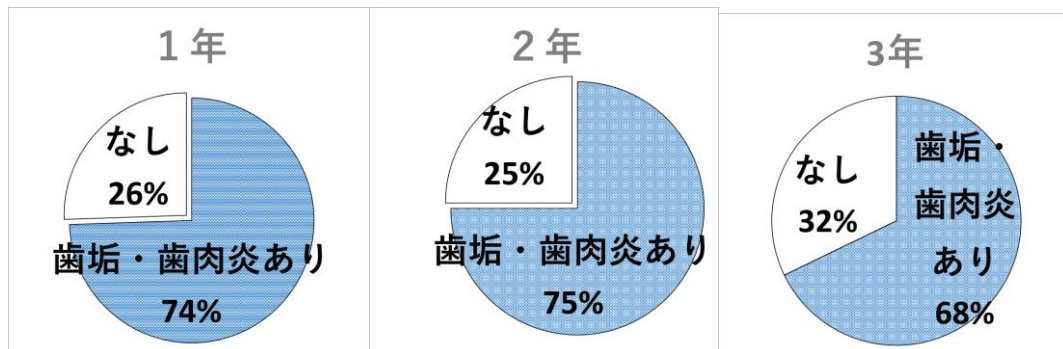
### ※ 歯磨き粉の使用について

- ・給食時間中に歯を磨く場合は、教室の後ろで静かに磨きましょう。食事中には歯磨き粉のにおいが気になる人がいるため、使用しないでください。
- ・フッ素の効果を得るためには歯磨き粉を適量使用することが求められます。しかし、学校では洗面所から離れて磨く場合が多いため、歯磨き粉の量は控えてください。

## もうすぐ歯科検診が始まります

3年：6月8日（木）、2年：6月15日（木）、1年：6月29日（木）

### 昨年の福岡中学校の歯科健診の結果




これは、令和4年度の歯科検診の結果です。多くの生徒に磨き残しがあったり、歯肉炎になっていたりが分かります。

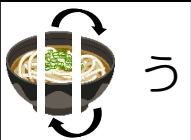
歯肉炎は、むし歯と違い、正しい歯磨きを続けることで、ある程度改善させることができます。正しい歯磨きにチャレンジすることで、まずは歯科検診で効果を実感することができると思います。

## 暗号にチャレンジ 正しい姿勢はこんなにお得！

骨や骨を支える  のバランスがよく、 にくくなる。

 への負担が少なく、順調な成長を促す。

神経の働きが良くなり、 ゆ  効率があがる。

に美しく、動きに無駄がなく  う 能力があがる。

答えは保健室前掲示板にあります

### こんな姿勢の人はいませんか。

頭はボーリングのボールくらいの重さがあるので、寝不足であったり、疲れていたりすると、手で頭を支えながら授業を受けている人がいるようです。自分が頬杖をついているなどと思ったら、睡眠時間は足りているか、疲れが溜まっていないかを振り返ってください。美しい姿勢で、効率よく学習にも運動にも取り組みましょう。

