

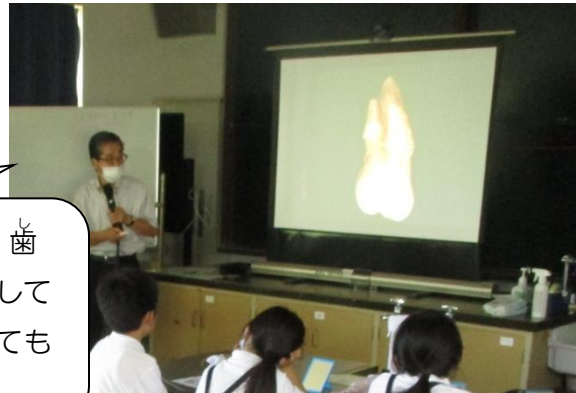
# ほけんだより 9月

令和5年9月11日  
吉舎小学校保健室  
No.8

## 2・3年生 フラッシング指導を行いました

9月4日(月)に、金子歯科医院の金子昌平歯科医師に来校していただき、2・3年生にブラッシング指導を行いました。歯の生え方や歯石がついた歯の様子のスライドを見たり、手鏡で自分の口の中を見ながら歯みがきをしたりしました。

**歯石は、歯ブラシでは取れません。  
歯医者さんへ行こう!**

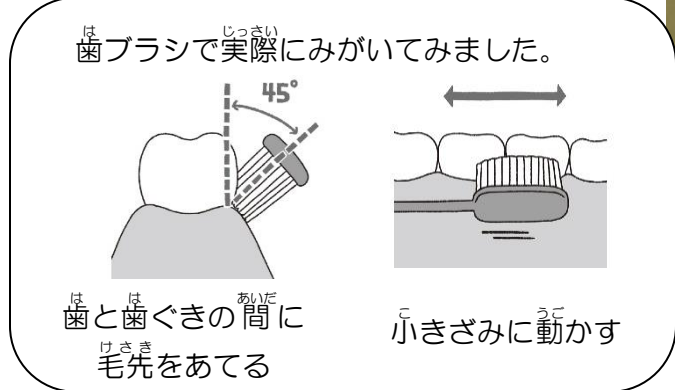


食べ物のかすは、「歯こう」となって歯につきます。歯こうはむし歯の原因になります。歯こうをそのままにしておくと、歯石になります。歯石は、歯ブラシでみがいても取れないので、歯医者さんで取ってもらいましょう。

**歯こうは、水(うがい)だけでは取れない。だから、歯みがきが大切!**



自分の歯の様子を見よう。歯こうはついていないかな? ネバネバしたものがついていたら、それは歯こうです。



**ていねいなフラッシングで  
歯こうを取り除こう!**

## 6年生 もうすぐ修学旅行です

6年生のみなさん、楽しみにしていた修学旅行が近づいてきましたね。元気に修学旅行へ行って帰れるよう、体調管理をしっかりと行って、体の調子を整えておきましょう。

### 今日から体調を整えておきましょう!



出発まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠をしっかりとろう... 早寝、早起きの習慣をつけよう。</li> <li>排便のリズムを整えよう... 便秘は腹痛や乗り物酔いの原因になります。</li> <li>食事をきちんととろう... 特に朝ご飯をきちんと食べよう。 暴飲暴食でお腹をこわさないようにしよう。</li> </ul>
前日	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食は消化のよいものを食べよう</li> <li>手足の爪を切っておこう</li> <li>早めにお風呂に入り、早めに寝よう</li> <li>持参する薬を忘れずに!</li> </ul>
当日	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食は必ず食べよう</li> <li>トイレを済ませておこう</li> <li>はきなれた靴をはこう</li> </ul>

### 楽しみだけど"乗り物酔い"が心配な人へ

前日は早く寝て  
☆ 体調を整えろ  
眠れなくても横になって  
部屋を暗くしよう!

当日の朝食は  
腹八分目・しっかり食べろ  
空腹は逆効果!

酔い止め薬・イキケツ袋  
忘れずに用意する!  
☆ ワスレナイデ!

吐くことを気にしない! 吐いてもいいや! と開き直るとけっこう大丈夫なものです。周囲の人へお願い → 酔いや酔い人へ暖かい心配りをよろしくお願ひします♡