

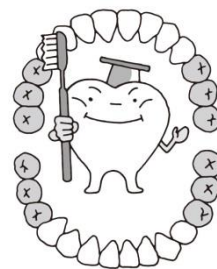
# ほけんだより



## 6月号



梅雨時は、暑いと思っていたら、急に雨が降って寒くなったり、冷房で体が冷えて体調が悪くなる人もいます。気温にあわせて、ぬいだり着たりできる服を選びましょう。また、雨や汗でぬれた時は、こまめにタオルなどで拭けるよう、タオルやハンカチを準備しましょう。



### 6月の保健目標

### は たいせつ 歯を大切にしよう

## 歯科検診の結果

むし歯のある人

治療を済ませた人



5月29日現在

## まも 守ってあげてね、6歳臼歯

さいきゅうし

6歳臼歯のみがき方

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要です。

乳歯の奥の歯茎にぽつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。

《歯科健診の結果、所見があった人は、早めに受診をして結果を学校にお知らせください》

## みがいた後の 歯ブラシケア

1

### 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2

### しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えます。

3

### 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



# うんどうきけんしん き かいぜん 運動器検診で気になったところを改善してみよう！

☆肩や腕の動きに気になるところがあった人☆

## かた 肩まわりをやわらかくする

タオルを使って、なるべく上下に大きく背中をこすろう。

### ポイント

20回ゴシゴシこすったら、手を逆にして



▶20秒×2～3セット

よつんばいから、膝を曲げてお尻を後ろに引き、肩まわりをストレッチ。



※「健」2017年1月号より

☆しゃがんだ時かかどが浮いた人☆

## あしくび 足首をやわらかくする



なな 斜めの斜面で静止してみる

かいたん 階段1～2段とばしてストレッチ



☆しゃがんだ時お尻が下げられなかった人☆

## こかんせつ 股関節やふとももの周りをやわらかくする

お尻にかかどをつける



ちゅうこし 中腰で足を開く。  
イチローもよくやっていたポーズです。



※小児医療センターの理学療法士さんにアドバイスをいただきました

## 「119番通報について」

さいたま市では、電話以外に3つの方法で119番通報できます。

### 「ファックス119番」

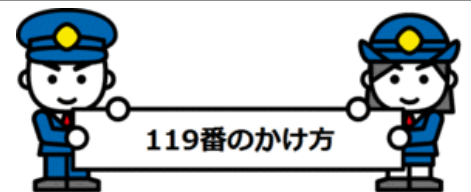
ファックスで局番なしの「119」をダイヤルするだけで、災害通報できます。所定のファックス用紙をさいたま市のホームページからダウンロードし、印刷をして、あらかじめ必要事項を記入しておくとう便利です。

### 「メール119番」

聴覚障害者等の方のうち、メールアドレス等の登録者を対象としてスマートフォンや携帯電話からのメールにより119番通報をして、消防車や救急車を呼ぶことができます。

### 「NET（ネット）119」

メールと同様事前の登録が必要です。チャット方式なのでメールより簡単にやり取りできます。詳しくはさいたま市のホームページでご確認ください。



※他の市町村でも同じような取り組みがありますので、お住まいの市町村にお問い合わせください。