

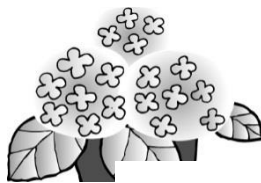
# ほけんだより

森の里小学校保健室

2017年 6月26日

6月の保健目標

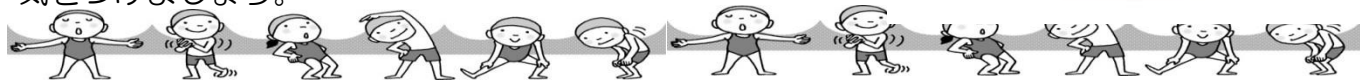
歯を大切にしよう!



森の里小学校のあじさいの花も、きれいに咲いていますね。雨が降ると、葉っぱや花びらが

キラキラして、一層きれいに見え、とてもきれいです。

今の時期は、その日のお天気によってむし暑かったり、肌寒かったりします。あせをかいたらタオルでふく、寒い時は上着を着るなどで調節し、体調を崩さないように気をつけましょう。



## 水泳学習、じゅんびはOKかな？

まちにまった水泳学習がはじまりました。でも、水泳学習は、楽しいだけではなく、一歩まちがえと、大きな事故にもなりますので、真剣に取り組んでくださいね！

また、具合が悪い時は、無理をしないで、お休みするようにしましょう。

ちゃんとできているかチェックしてみましょう！



つめは、みじかく  
きっているかな？



耳のなか  
きれいかな？



朝ごはんは、しっかり  
食べているかな？



しっかり ねむれて  
いるかな？



眼や耳、皮膚などの  
病気は、お医者さんに  
みてもらったかな？



### 《おうちの方へ》

水泳プール学習がはじまっています。普段から、毎朝のお子さまの健康観察をおこなっていただいていると思いますが、プール学習がある日は、特に普段以上の朝の健康観察をお願いします。「熱っぽい」、「のどが赤い」、「目やにが多い」など、いつもと様子が違うようなことがありましたら、無理をさせないようにお願いします。ご理解・ご協力をお願いします。

# 歯こう（プラーク）が残りやすいのはどこかな？

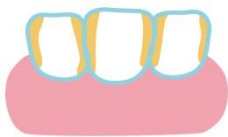
歯こう（プラーク）とは・・・

歯の表面についた白っぽいネバネバしたもので、実は、菌の塊です。

1 mg の中になんと1億から10億個もの菌があるとされています。



こんなところに残りやすいよ！



歯と歯の間

歯と歯ぐきの間

奥歯のかみ合わせ

でこぼこしたところ

背の低い歯

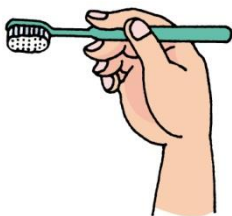
じょうずにみがくには



20回以上動かそう！

- ★1本ずつみがこう！
- ★毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう！
- ★毛先が広がらないくらいの力で動かそう！
- ★届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう！
- ★歯ブラシの「つま先」や「かかと」も使おう！

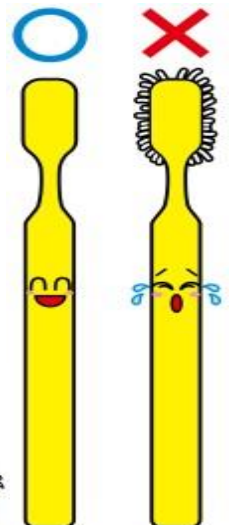
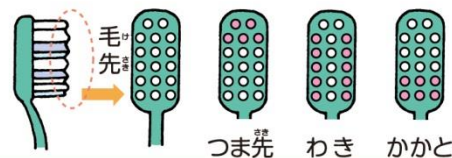
## 歯ブラシの持ち方



えんぴつと同じように持ってみよう。  
強くにぎらないように気をつけてね。

## 歯ブラシの使い方

みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね！



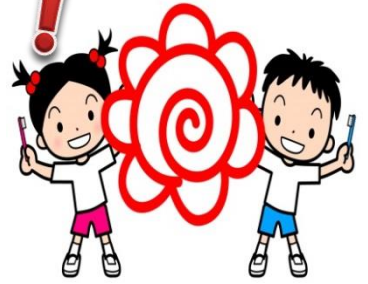
歯ブラシを後ろから見て毛先がはみだしていたら交換のサインです。新しいものに交換しようね！  
また、交換は約1か月が目安ですが、それより早く開いてしまうのは力の入れすぎです。気をつけてね！



# は 歯をたいせつにしよう!

もり さとしょうがっこう は えいせいしゅうかん ことし は  
森の里小学校の「歯の衛生週間」では、今年もみんなの歯と  
くち なか がきれいになるように様々な取り組みを行いました。

は くち ついて まな じぶん には 歯みがきの しかた  
歯や口について学び、自分にあった歯みがきの仕方をマスター  
できましたか?



## ①6月1日(木) 歯科検診をおこないました!

もりせんせい し か き ぜんがくねん は しにく  
森先生(みさと歯科)に来ていただき、全学年、歯や歯肉、  
かみあわせのようす などについてみていただきました。



もりせんせい はなし は  
森先生のお話では、「みんな歯みがきはしているけれど、  
みがけていない人がちらほらいます」という事でした。  
こんかい し か けんしん し じやうかんちやく そうとうちやく  
今回の歯科検診でも「歯こう」が「若干付着」「相当付着」  
といわれた人は、全校で80人近くいました。しっかり  
みがけるようになりましょうね。

## ②各クラスで歯の授業を行いました。

### おも ないよう 主な内容

- 1年:「6さいきゅうしをみがこう!」
- 2年:「前歯をきれいにみがこう!」
- 3年:「自分の歯並びにあったみがき方をしよう!」
- 4年:「かむことの大切さ」
- 5年:「健康な歯肉をつくろう!」
- 6年:「口内の健康と体の健康」

### ★4年生の感想より★

- ・歯は、とっても大切なことがわかったから、これからは、歯を大切に、よくかんで食べるようにしようと思った。
- ・私はかむことってただかむだけだと思っていたけど、たくさんかむと体がよくなったり、健康になることを初めて知って、勉強になりました。
- ・ぼくは、歯の大切さを知って、今度からいっぱいかもうと思います。特にぼくは、歯並びが悪いのとむし歯が多いのでちゃんとかもうと思います。

## ③保健委員会で制作した歯みがきビデオを流しました。

ことし ほけんいいんかい せいさく は なが  
今年も、保健委員会で歯みがきのビデオ「歯を大切に  
しよう!」を作り、給食後の時間にテレビ放送で流し  
ました。

ほけんいいん は は せつめい  
保健委員さんが、歯みがきのポイントを説明したり、  
「みがいて2 歯・歯・歯」という音楽にあわせて、  
もけい じぶん は やす じかん  
模型や自分の歯をみがいたりしました。休み時間や  
いいんかい じかん つか さつえい おこな  
委員会の時間を使ってがんばって撮影を行いました。

みんなもビデオを見ながら、上手に歯みがきができ  
ていましたね。これからも、この調子でしっかり歯み  
がきをしましょう!



④保健委員会で「森っ子クイズ大会 歯を大切にしようver.」を行っています。

現在、保健室側の昇降口の掲示板のところで、歯に関するクイズばかりを集めたクイズ大会を行っています。保健委員会のみんなが一人一問クイズを作りました。難しい問題もありますが、ぜひ、チャレンジしてみてください。少しでも歯に興味を持ってくれたらうれしいです。

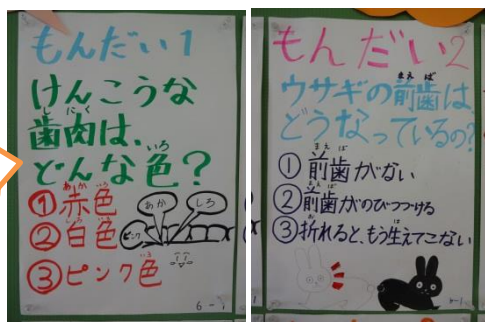


やり方：解答用紙がおいてありますので、各自でクイズを解いて、解答用紙に記入し、応募ボックスに入れてください。

時間：朝休み・15分休み・昼休みなど時間がある時



こんなクイズがあるよ！



さっそく、たくさんの人がおぼせてくれています。

⑤そのほか

保健室前の掲示板の前においてある歯の模型を、毎日たくさんの方がみがいてくれています。ていねいにみがいてくれるので感心して見えています。こんなふうに毎日、自分の歯もていねいにみがけたらいいですね！



【おうちの方へ】

健康手帳について

健康診断が終了しましたので、6月下旬頃、健康手帳を配付いたします。確認していただき、押印し学校までご返却ください。押印箇所が数か所ありますのでお気をつけください。お手数ですがよろしくお願いいたします。

	健康診断の結果	歯科の結果	身長と体重の結果	視力の結果
6年(ピンク)	P2, 3	P4, 5	P7	
2~5年、転入生 (黄緑)	P2, 3	P16, 17	P5	P7
1年、転入生(黄緑H29改訂版)	P2, 3	P17, 18	P6	P8

歯磨きについて

歯科検診で、歯垢が付着しているお子さんが今回、多くいました。学校でも指導しておりますが、おうちの方でも声をかけていただければと思います。また、磨き方には、くせがあり、どうしても磨き残しがある箇所がありますので歯磨き後、磨き残しチェックもしていただければと思います。よろしくお願いいたします。

