

# ほけんだより

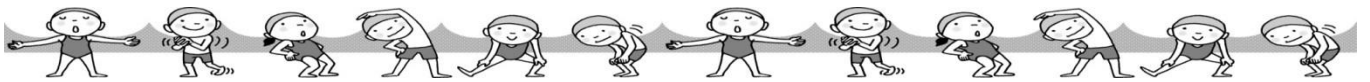
森の里小学校保健室  
2018年6月27日

6月の保健目標  
歯を大切にしよう！

どんよりとした日が多かったですが、ようやく晴れて、森の里小学校でも、まちにまったプール開きがありました。

みんなウキウキしながら保健室の前を通過して、プールに向かう姿をほほえましく思います。楽しい水泳学習になるよう願っています。

また今の時期は、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。



すい えい がく しゅう

## 水泳学習がはじまりました！

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、見学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？



みみ  
耳のなかは  
きれいかな？



あさ  
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？



め みみ ひる  
眼や耳、皮膚などの  
びょうき  
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、水泳学習がある日は、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。

# はみがきめいじんになろう！



こんなところによごれが残りやすいよ！



歯と歯の間

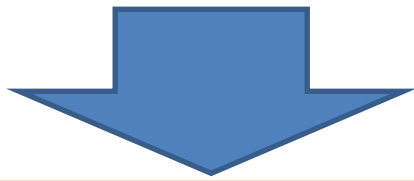
歯と歯ぐきの間

奥歯のかみ合わせ

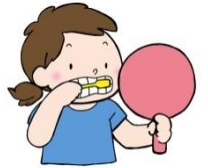
でこぼこしたところ

背の低い歯

じょうずにみがくには



20回以上動かそう！



- ★1本ずつついでにみがこう！
- ★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方で動かそう！
- ★歯ブラシの「つま先」や「かかと」も使おう！
- ★鏡を見ながら、みがいてみましょう！

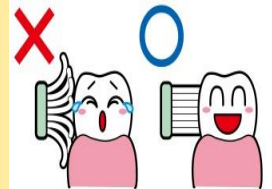
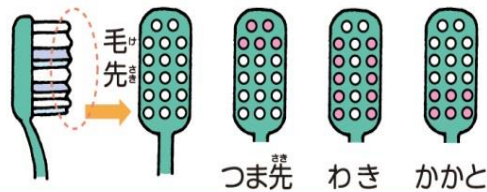
## 歯ブラシの持ち方



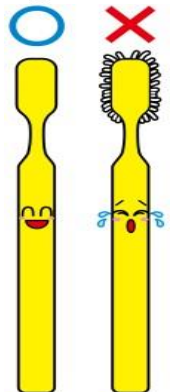
えんぴつと同じように持ってみよう。  
強くにぎらないように気をつけてね。

## 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！



# はをたいせつにしよう！

森の里小学校の「歯と口の健康週間」では、今年もみんなの歯と口の中がきれいになるように様々な取り組みを行いました。

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7日(木) 歯科検診をおこないました！

森先生(みさと歯科)に来ていただき、全学年、歯や歯肉、かみ合わせの様子などについてみていただきました。



森先生のお話では、「子どもの歯が、抜けずに残ったまま、大人の歯が生えてきてしまっている人が少なくなかった

ので、そういう人は、かかりつけの歯医者で診てもらってください。」ということでした。

今回の歯科検診では、「歯こう」が「若干付着」相当付着の人は60人余りいました。昨年より、20人ほど少なくなりましたが、一人一人がしっかりみがけるようになりましょう！

## ②各クラスで歯の授業を行いました。



- |      |                          |
|------|--------------------------|
| 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」          |



## ③保健委員会で制作した歯みがきビデオを流しました。

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。

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、模型や自分の歯をみがいたりしました。休み時間や委員会の時間を使ってがんばって撮影を行いました。



各クラス、歌に合わせて上手にみがけていました。1年生の教室からは、歌に合わせて元気なかけ声も聞こえてきました。テレビ放送の期間が終わっても、「みがいて2 歯・歯・歯」の歌を口ずさんでいる人をよくみがけます。これからも、しっかりみがいて歯を大切にしましょうね！

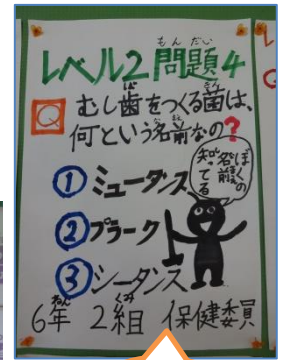
④保健委員会で「森っ子クイズ大会 ～歯を大切にしよう～」を行っています。

今年も、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それぞれクイズを作りました。今年は、低学年用のレベル1と高学年用のレベル2があります。どちらに挑戦してもよいです。少しでも歯に興味を持ってくれたらうれしいです。ぜひ、チャレンジしてみてください。



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！

⑤保健室前の掲示物

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！

また、朝、歯をみがいてきた人は、泣いている歯に、白いシールをはってもらっています。鏡で自分の歯を見て・・・



とてもきれいにみがけていた人→大きいシール  
 まあまあきれいにみがけていた人→中くらいのシール  
 あまりみがけていなかった人→小さいシール

をはってもらっています。毎日、たくさんの方がはりに来てくれて、おかげさまで1本目は、とても真っ白い、きれいで丈夫な歯になりました！今、2本目にチャレンジしています。まだ、はっていない人は、ぜひ、はりに来てください。

【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	視力
3～6年生	P2, 3	P16, 17	P5	P7
2年生、転入生	P2	P17	P6	P8
1年、転入生	P2	P18	P7	P9



