

# ほけんだよ！

森の里小学校保健室  
2019年6月26日



森の里小学校でも、まこと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「いってきまーす！」と保健室の前を  
通ってプールに向かう姿をほほえましく見えています。楽しい  
水泳学習になるよう願っています。

また、この時期は、急に気温が上がって汗をかく日もあれば、  
肌寒かったり、雨にぬれてしまったりする日もあります。体調を  
崩さないように、衣服で調整をしたり、雨でぬれたり汗をか  
いたりしたときはタオルでふくなど、自分でしっかり考えながら  
体調管理をしましょう！



すい えい がく しゅう

## 水泳学習がはじまりました！

まこと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、  
一歩まちがえると、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  
きれいなかな？



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 ひふ  
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。

# むし歯がない人はどんな生活をしているの？



**むし歯ゼロさんの歯みがきは？**

- 毛先の広がって  
いない歯ブラシで  
みがく
- えんぴつ  
鉛筆の  
持ち方で、  
力を入れすぎない
- 歯に毛先をあてて、  
1本ずつ小さく  
チョコチョコ動かす
- 鏡を見ながら  
みがく
- 歯と歯のあいだ、  
歯と歯ぐきのあいだ、  
奥歯のみぞ、  
生えかけの歯を  
特によくみがく

## むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
  - おやつは決まった時間に食べる
  - ジュースよりお茶や水を飲む
  - よくかんで食べる
- あま 甘くて歯にくっつき  
やすいものはダメ
- だらだら食べ続け  
ないよ
- ひとくち30回以上



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      奥歯のみぞ      でこぼこしたところ      生えかけの歯

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！



# は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間のとりくみ



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とりくみを行いました。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？

## ① 6月6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。



今回の歯科検診では、「歯こう」が「若干付着」「相当付着」の人は全校で50人あまりいました。4人に1人くらいみがけていないこととなります。一人一人がしっかりみがけるようになりましょう！

森先生のお話でも、やはり、歯磨きができている人と、できていない人に差があるとおっしゃっていました。気を付けていきましょうね！



## ② 各クラスで歯の授業を行いました！

担任の先生が各学年の成長段階にあわせた歯の授業を各クラスで行いました。歯と口、そして歯みがきの仕方について理解できたかな？



## ③ 保健委員会と図書委員会のコラボ企画！

### 読み聞かせ会と、歯の本のコーナーを作りました！

保健委員会と図書委員会で、お昼休みに、歯に関する本と紙芝居の読み聞かせ会を行いました。「はははのはなし」と「おじいさんの宝箱」というお話でした。自由参加でしたが、たくさんの方が集まってくれて、楽しい読み聞かせ会になりました。

また、図書室には、歯の本を集めてもらって、歯の本のコーナーを作りました。みなさん、読んでみましたか？

少しでも歯に興味を持って、歯を大切にすることを覚えてくれたらうれしいです。



④ 保健委員会で「森っ子歯のクイズ大会」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。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

⑤ 保健委員会ではみがきカレンダーを作りました！

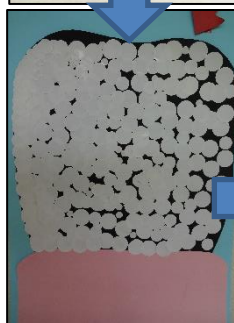
歯と口の健康週間の期間に、保健委員さんが作った「はみがきカレンダー」を配付しました。たくさんの方がチャレンジし、提出してくれました。提出してくれたものは、保健委員さんが見て返却しますのでもうしばらく待っててください。これを機に、朝、昼、夜、きちんと歯みがきをする習慣がつくといいですね！



⑥ 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、今年も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。

また、朝、歯をみがいてきた人は、泣いている歯の掲示物に、白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、健康手帳を配付しています。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	身長と体重	視力	歯科の結果
4～6年生	P3	P5	P7	P17
3年生、転入生	P2	P6	P8	P17
1、2年、転入生	P2	P7	P9	P18



