

ほけんだより



坂田小学校*保健室

令和5年5月29日



もうすぐ梅雨の季節がやってきます。雨の日は、外で遊ぶことができませんが、お絵かきやおりがみ、友達とおしゃべり、室内で安全にできるゲームなど、雨の日ならではの楽しく安全な遊びをたくさん見つけられると良いですね。また、梅雨の晴れ間は、特に熱中症が心配です。鼻降口に貼ってある暑さ指数(WBGT)を確認して、休憩や水分補給を自ら心がけて活動できるとすてきですね。



てい
手に入れよう

ながい
長生きチケット

は
歯みがきで

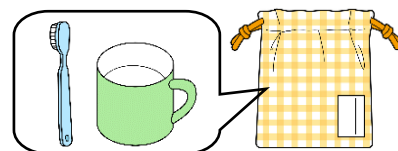
6月4日(日)から6月10日(土)まで「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」は、ていねいな歯みがきの仕方やよくかんで食べることの大切さなど、歯と口の健康について学んだり、むし歯や歯肉炎などの口の中の病気を治療したり、予防したりして、歯の寿命をのばすための週間です。今年は『手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで』を合い言葉に、取り組みます。

学校では、6月6日(火)から給食後の歯みがきを行います。また、6月8日(木)に学校保健委員会で学校歯科医の野村先生より、歯や口の健康についてお話していただきます。

給食後に歯みがきを行います(R5ver)

- ① 食器を片付けるときにコップを持って行き、手洗い場でコップに水をくみ、自分の席に座ります。
※ 歯みがき中に立ち歩いたり、大声で話したりしてはいけません。
- ② 歯ブラシの先をコップの水につけます。なるべく口を閉じるか、片手で口を覆うようにしながら「はみがき行進曲」に合わせて歯をみがきます。
※ 飛沫が飛ばないように注意してみがきます。
- ③ 列や班ごとに順番に手洗い場で口をゆすぎます。(ゆすぐのはできれば1回)
※ 水を吐き出すときは、飛び散らないように、手洗い場のマークの位置まで頭を下げて、ゆっくり吐き出します。
- ④ 歯ブラシとコップを洗い、最後に手をしっかり洗います。歯ブラシとコップは、手洗い場で水気を垂れない程度まで取ってから、自分の席に戻ります。
- ⑤ 掃除の時間に、机を水ぶきします。

○ 詳しくは、担任の先生からお話があります。





食べた後や、ねる前に、忘れずに歯をみがくことはできていますか？忘れずにみがけている人も、「みがき方」は十分ではないかもしれません…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう！

Q1 歯ブラシは、毛の部分の呼び方が3つに分けられています。正しいものはどれでしょう？

- ① つま先・わき・かかと ② つま先・土ふまず・かかと ③ あたま・からだ・あし



Q2 歯をしっかりとみがくための、歯ブラシの動かし方のポイントはどれでしょう？

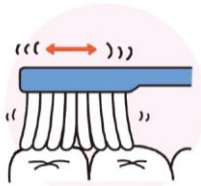
- ① 力を入れて大きく ② 軽い力でこきざみに ③ 力を入れてこきざみに

A1 ①



A2 ②

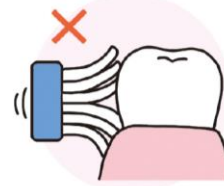
歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう



〈参考文献〉・ 健康教室第 859 集

保護者の皆様へ

6月1日（木）9：00～歯科検診を行います。朝食後の歯みがき等の口腔ケアをしっかりと行うようお声がけのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着いてきたため、6月6日（火）から給食後に歯ブラシを使った歯みがきを再開します。感染症対策にも十分留意しながら実施していきますが、ご不安なことがありましたら、学級担任に連絡帳等でお知らせください。また、先日の学級通信にてお知らせがあったと思いますが、**歯ブラシとコップを巾着**に入れた歯みがきセット（**全て記名**）のご準備をお願いいたします。歯みがきセットは、毎週金曜日に持ち帰るよう伝えますが、毎日持ち帰っていただいてもかまいません。さらに、6月8日（木）の学校保健委員会では、歯・口の様子を確認できるよう**手鏡**のご準備もお願いいたします。

学童期の口腔ケアは、お子様の基本的な生活習慣の確立と歯と口の健康づくりに重要です。朝・夜の口腔ケアを丁寧に行えるように、ご家庭でもお声がけいただけますと幸いです。よろしくお願いたします。

