



ほけんだより

令和3年 6月25日
新開小学校 保健室



6月は、むし暑^{あつ}かったり、急に肌寒^{きゆう はださむ}くなったりと、気温^{きおん}の变化^{へんか}が激^{はげ}しいので体調^{たいちよう}を崩^{くず}さないようにしましょう。汗^{あせ}をかいたまましているとかぜをひきやすくなります。ジメジメして気持ち^{きも}が悪い^{わる}ときには、汗^{あせ}ふきタオル^{ようい}を用意^{ようい}して汗^{あせ}をこまめにふくようにしましょう。また、急に肌寒^{きゆう はださむ}くなることがあるので上着^{うわぎ}を持って^{など}くる等、うまく体温調節^{たいおんちようせつ}ができるといいですね。



は 歯^はみがきテスト^{じっし}を実施^{じっし}しました



みなさんの歯^はみがきテストの結果^{けっか}から、みがけているところ・みがけていないところを見つけることができましたか。みなさんの感想^{かんそう}やおうちの方^{かた}からのコメントから、もっと歯^はみがきが上手^{じょうず}になるヒント^みが見つかった^{しょうかい}ので、紹介^{しょうかい}します。

みなさんの感想^{かんそう}



は 歯^はと歯^はの間^{あいだ}にプラークがたまる
とわかったので、これからは歯^はと
歯^はの間^{あいだ}をしっかりみがきたい。

まえは 前歯^{まえは}によごれが^{のこ}残^{のこ}っていた。
きをつけてみがく。

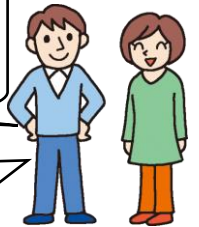
おく歯^{おくは}のみそや、上の歯^{うへは}のうらをしっ
かりきれいにみがきたいと思います。

おうちの方^{かた}からのコメント

うらがわ 裏側^{うらがわ}のみがき残^{のこ}しがあり、最終的^{さいしゅうてき}に
仕上げ^{しあげ}みがきをしてあげたい。

かみ合わせと頬側^{ほほがわ}にみがき残^{のこ}しが
あったので鏡^{かがみ}を見せながらみがき
方を教^{かた}えました。

は 歯^はブラシを強く当てて一生懸命^{いっしょうけんめい}みがいていまし
た。少し力^{ちから}を抜^ぬいて優しくみがくと、もっときれ
いになるよとアドバイスをしました。



こんな工夫^{くふう}をしてみよう！

☆歯^はブラシが歯^はにしっかりあたっているか鏡^{かがみ}を見ながらみがいてみよう。

☆歯^はブラシをタテにして歯^はと歯^はの間^{あいだ}をみがいてみよう。

みなさんぜひやってみてくださいね！



は 歯^はみがきテストでは、ご家庭^{かてい}でのご協力^{きょうりょく}、ありがとうございました。

「8020歯の健康教室」を実施しました



1～3年生の児童を対象に、教育委員会健康教育課より歯科衛生士さんがお越しになり「8020歯の健康教室」を学年ごとに体育館で実施しました。（さいたま市の取組で3年に1度、行われている授業になります。）大きな口の模型も登場し『口の中を探検』したり『歯みがき博士による歯のみがき方』を教えてくださいました。



力を入れすぎず、
しゃかしゃかみがき♪
みんなもできるかな。

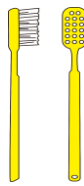


口、歯のはたらきは
いったいなんでしょう。

午後は保護者の方を対象に、本校学校歯科医岡敦先生による歯科講話を実施しました。講話の内容を少しですが紹介します。

◆歯ブラシについて

- ・人差し指の第一関節くらいの大きさがいい。
- ・毛先やブラシは真っすぐなものにしっかり密着する。



◆歯みがきについて

- ・自分で丁寧に歯みがきができるようになる方法は『一緒にみがくこと』
- ・仕上げみがきのポイントは口を閉じて頬の部分（歯の外側）をみがいてあげるといい。

◆おやつについて

- ・食物繊維が多い物（リンゴなど）が歯にはいい。
- ・おかしを食べた後にリンゴを食べると、口の中の食べかすがなくなる。
- ・ジュースを飲むだけで歯が溶けて表面がでこぼこになるので、すぐにうがいをするといい。



この他にも「歯科矯正の開始時期」や「フッ素について」「むし歯は生活習慣から」等、『家庭での困り感』を一緒に解決してくださいました。参加された保護者の方は、たくさんのお土産（歯の知識）を持ち帰ってくださることができたと思います。

