



ほけんだより 6月号

萩市立佐々並小学校
(6月18日発行)

梅雨は、おなかいが痛くなる原因の一つである食中毒しよくちゆうどくを起こすバイキンおが増えやすくなります。手てについてのバイキンを体の中からだなかに入れていたために、しっかりと手てをあらいましょう。また、蒸し暑むあつくなり、熱中症ねちちゆうしやうも心配しんぱいな季節きせつです。実は、手てをあらいは体からだを冷やしてくれるため、熱中症ねちちゆうしやうを防ぐ効果こうかもあります。食中毒しよくちゆうどくや熱中症ねちちゆうしやうにならないためにも、こまめにしっかりと手てをあらいましょう。



ほそだせんせい しょうどう ☆細田先生によるフラッシング指導☆

歯科検診し しかけんしんの後に1～4年生がみがき残しチェックあとをしました。今年ことしは、学校歯科医がっこうし かいの細田先生ほそだに指導せんせいしていただきました。先生せんせいに歯こう染め出し液はこうそだえきをぬってもらった後あと、一人ひとりみがき残しのこをチェックしていただきました。タブレットつかを使って、どこにみがき残しのこがあるのか、どのようにすれば汚れよごがとれるのかを教おしえていただきました。



は くち けんこうしゅうかん せんせい ほほし ☆歯と口の健康週間～しのほら先生のお話☆

1・2年生

歯の王様は おうさま「6ちゃん」の話はなしをしました。まずは自分の口の中じぶん くち なかに「6ちゃん」がいるかどうか確認かくにんしました。それから「6ちゃん」が、なぜ、歯の王様は おうさまと呼ばれているのか、「6ちゃん」を守る方法まも ほうほうを勉強べんきやうしました。



「健康の記録」の整理中。

歯ブラシを歯と歯の間
に当てる方法と力の入れ方を確認しました。



ねんせい
3・4年生

むし歯のでき方について勉強しました。①むし歯きん、②歯、③食べ物（むし歯きんのえさ）がそろったときに歯が少しずつ溶けて、むし歯になることがわかりました。「たまご」と「お酢」を使った実験をして、歯みがきをしている人と、していない人の歯の様子を確認しました。



ぜんこくしょうがくせい は たいかい
☆全国小学生歯みがき大会☆

5・6年生が参加しました。毎年、全国とアジアの国々のたくさんの小学生が参加しています。（去年は約27万人が参加しました。）歯みがき大会では、歯ぐきの病気についてや、歯みがきの基本とデンタルフロスの使い方などをみんなで楽しく勉強しました。



1～4年生も5・6年生が勉強したことをおうちで見ることができます。おうちの人に配った「歯と口の健康便り」を見てください。

自分の夢をかなえるためには、自分が決めたことを毎日やりきることが大切です！！
口の健康を守るための歯みがきと同じです。



は
☆歯っぴークイズラリー☆

けいじちゆう
↑掲示中です。見てね。

今年度は、歯と口の健康週間に合わせて、歯っぴークイズラリーをしました。業間休みや昼休みを使って、校内にかくされた歯と口に関するクイズを探して答えるゲームです。ヒントを頼りに多くの人が5問全部見つけることができていました。

クイズの答えは保健室前に掲示します。「1年間の健康の記録」（けんこうファイル）のボーナスポイントになるのでお楽しみに！！



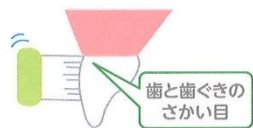
☆はみがきカード☆

今年もおうちの人といっしょにみがき残しチェックをしましたね。みなさん、自分の口の中をよく観察できていました。カードを見ると、昨年度やブラッシング指導の時に比べてみがき残しもだんだんと少なくなってきています。みなさんの歯みがきが上手になってきているでしょう。

しかし、まだまだ「おく歯のみぞ」と「歯と歯の間」にみがき残しがある人が多かったです。昨年度も同じところにみがき残しが多かったので、みなさんがみがくことが苦手なところだと思います。「ほけんだより」には、みがき方のコツを書きました。歯みがきのコツを覚えて、歯みがき名人をめざしましょう！！

歯みがきの3つの基本

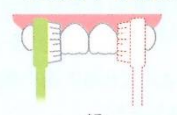
① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。

工夫した歯のみがき方をやってみよう！

へこんでいる歯は



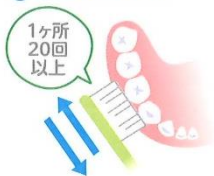
歯ブラシを縦に当てて、1本ずつていねいにみがきましょう。

背の低い歯は



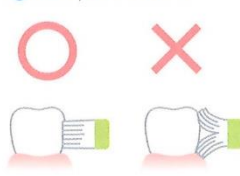
歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かしてみがきましょう。

② 小さく動かす



1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

③ 軽い力でみがく



歯ブラシの毛先が広がらない。くらいの軽い力でみがきます。

動画でみがき方の確認ができるよ！



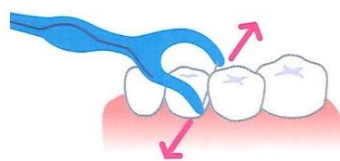
デンタルフロスの使い方

使い方

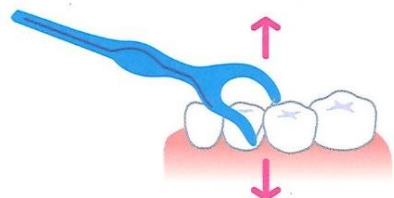
① 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸部分を当てる。



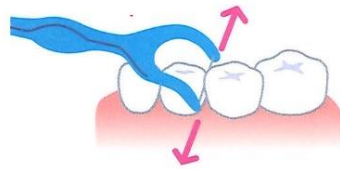
② ゆっくりと小さく動かしながら入れる。



③ 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。

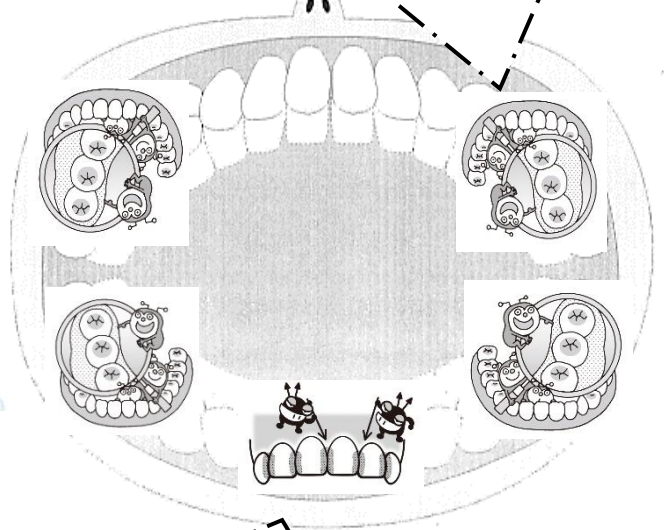


④ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。



おく歯のみぞ

歯ブラシが届きにくく、生えかけの歯があったり、歯自体もデコボコしてたりするため、みがき残しがとても多いです。歯ブラシを横から入れて小刻みにみがきましょう。歯ブラシの先の部分を使ってみがきましょう。みがきにくいときは、歯ブラシを持つ手をかえてみましょう。



歯と歯の間

歯ブラシのわきの部分を歯と歯ぐきの間にしっかり当ててみがきましょう。歯と歯の間の汚れは、歯ブラシでは6割しかとれません。デンタルフロスを使ってみましょう。

引用：小学生歯みがき大会 大会ドリル

○みなさんの感想○



歯科検診の時よりも歯がきれいにみがけて良かったです。前歯が汚れていたので前歯にきをつけてみがきたいです。



フロスを使って歯と歯の間をそうじしたいです。歯並びの悪いところを特に気をつけたいです。

○おうちの人の感想○



すみずみまで意識しながらみがいているつもりでも、やっぱりみがき残しがあるんだなあ…と気づかされました。子供と一緒に楽しくみがき残しチェックができました。親子できをつけていこうと思います。

歯並びの悪い部分はみがき残しがありました。ブラシが当たっているようで、当たっていないのだと思いました。



●保護者の皆様へ

・健康診断について

6月10日の耳鼻科・眼科検診をもって、今年度の健康診断が全て終了しました。問診票への記入、検査容器の提出、お子様への指導等、ご協力ありがとうございました。

7月の体重測定後に全ての健康診断結果を「健康カード」に記入してお返しします。結果を確認され、保護者印の欄に押印をお願いいたします。

受診のお知らせがあったお子様は、早めに病院を受診され、結果をお知らせください。

・「はみがきカード」について

ご多用の中、ご協力ありがとうございました。今回の「はみがきカード」を通してご家族で日頃の歯みがきについて振り返るきっかけになったことをうれしく思います。今年度は「歯と口の健康便り」を発行しております。日々の歯みがきの参考にされてください。

・「メディアコントロールチャレンジ」について

今年度もお子様が自らの行動を自制する力を育てるとともに生活習慣の改善を図ること等をねらい、「メディアコントロールチャレンジ」を行います。この機会にメディア機器を使うときの約束事を再確認され、ご家族でライフスタイルに合わせて、挑戦していただきますよう、よろしくをお願いいたします。取組の詳細は配布文書をご覧ください。

・熱中症の予防について

これから夏に向かい、気温が高くなり、熱中症が心配な季節になります。本日、ほけんだよりと一緒に「熱中症を予防しよう！」というパンフレットを配布しました。熱中症予防にご活用ください。

