

げんき

ほけんだより NO. 129 H30. 7. 2 川本南小学校保健室



めざそう！ げんきに毎日、登校！ 夏休みまであと少しです！

1学期の「ニコニコデー」（全員が登校できた日）は14日で記録更新中です。（昨年度は1学期では、9日、年間で18日でした。）

『手洗い・うがい』で感染症予防、そして、『早寝・早起き・朝ごはん』

で体調管理をしっかりして、元気に登校できるようにしましょう。

蒸し暑い日が続いています。熱中症予防の水筒も忘れずに。



は くち けんこう げっかん

どりくみ いちぶ しょうかい
取組の一部を紹介します！

歯と口の健康月間 が終わりました！



6/1（金）第5校時、「第75回全国小学生歯みがき大会」に5年生が参加しました。「歯と自分をみがこう」をテーマに同じ教材を使って、全国とアジアから21万人の小学生が歯と口の健康について学び、歯みがきやデンタルフロスを実習しました。最後には自分の夢・目標の実現のために歯みがきと同じように「自分でがんばると決めたことを毎日やりきる」ということを口の形をした「未来宣言シール」に記入しました。



* 5年生児童の感想より *

歯についている汚れは歯こう（細きんのかたまり）で歯や歯肉を大変なことにしてしまうことがわかりました。そして、歯肉炎は治せるんだということも初めて知りました。



* 5年生児童の感想より *

歯みがき大会に参加してびっくりしたことがあります。一つ目は歯に着く汚れは、うようよ動く細きんでした。二つ目は歯肉炎には四つのサインがあって一つでも出ているれば、歯肉炎だということです。これからは歯ぐきにも注意してみがきたいです。

* 5年生児童の感想より *

この歯みがき大会で自分の毎日の歯のみがき方を振り返り、よくみがけていなかったことがわかりました。今日から今まで以上にいい歯をみがきたいです。



は 8020歯っぴー集會 しゅうかい

6/26(火)に保健委員会の5・6年生11名
全員で力を合わせて『8020歯っぴー集會』を
行いました。

歯科健診でむし歯が1本もなく、歯みがき上手
で、とてもきれいな歯の「歯っぴーピカピカ歯みが
き名人」を発表と昨年度の劇でも好評だった「ピ
カツルマン」が再登場し、歯みがきがもっと上手に
なってみがき残しをなくす方法を紹介する劇を
行いました。

ピカツル☆マンが
むし歯きん王国の女王さ
まに負けちゃった～

歯みがきがよくてきて
いなかったのかも…

給食の時間に賞状をわたしました。
おめでとうございます！

タフトブラシ！

頭がとても小さい歯ブラシ
で「歯と歯の間」「歯と歯
肉にさかめ」「おく歯」な
どの歯ブラシが届きにくい
ところをきれいにするのが
得意な道具です。

デンタルフロス！

細い糸状の道具で「歯
と歯の間」に通して
きれいにします。

ピカツル☆マンに
パワーアップアイテムを
考えましょう！

デンタルフロスと
タフトブラシを受け取ったら
スーパーピカツル☆マンに
パワーアップ！！

歯みがきの三つの基本は…

- ①「びったり」 歯ブラシの毛先を歯に
びったりあてる
- ②「ちょこちょこ」 小さく動かす
- ③「しゃかしゃか」 軽い力でみがく

自分の歯を20本以上残し
て、いつまでも元気なおじい
ちゃんおばあちゃんになっ
てほしいです。

歯みがきは
鏡を見ながらみがくと
ていねいにみがけるわ！

もう女王さまは
ぼくたちの仲間
だね！

毛先が広がった
歯ブラシでは
むしばきは
落とせないわ！

