



げんき



ほけんだより

NO. 115

H29. 7. 3

川本南小学校保健室

1学期もあとわずか！めざそう！元気に毎日、登校！！

1学期の「ニコニコデー」（全員が登校できた日）は現在のところ、8日です。『石けん手洗い・うがい』で感染症予防を『早寝・早起き・朝ごはん』で体調管理をしっかりと、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。



歯と口の健康月間

取り組みの一部を紹介します！
おが終わりました！



歯みがき大会



6/2（金）第5校時、「第74回全国小学生歯みがき大会～歯と自分をみがこう～」に5年生が参加しました。日本全国そして海外の学校も含め、約2800校、約16万人の小学生が参加し、同じ教材を使って、歯と歯肉の大切さ、上手な歯のみがき方を学びました。



* 5年生児童の感想 *

いつもの歯のみがき方だと、ばいきんのかたまり（歯こう＝プラーク）がとれないことを初めて知りました。最近、歯と歯の間をそうじするようにしています。すると、すごくスッキリして毎日きれいです。南小学校の児童全員で白くてピカピカの歯をめざしたいです。8020をめざしたいです。



* 5年生児童の感想 *

ぼくは、歯みがき大会で歯についている汚れの正体や歯肉炎と健康な歯肉の見分け方、歯みがきの基本を学びました。歯みがきの基本を知らなかったので実践してみます。毎日、歯みがきと野球の練習をがんばります。

* 5年生児童の感想 *

歯みがき大会に参加して、特におどろいたことは歯肉炎は歯ぐきを見ればわかるということです。ふだん、あまり気にしていなかった歯ぐきにも色・形・かたさ・出血の四つのサインがあるので少しのサインでも気にしないとイケないと思いました。





は 8020歯っぴー集会 しゅうかい

6/27(火)に保健委員の5・6年生
12名全員で力を合わせて『8020歯っ
ぴー集会』を行いました。

毎日の歯みがきをコツコツやりきることが
できるようになると自分の夢や目標にもつな
がっていく、という内容の劇と歯科健診でむし
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」に
選ばれた23人を発表しました。



よくみがけて
いますね！
ピカピカ賞
ですよ！！



えーびつくり！知らなかった！

ピカツル☆マン！



歯みがきを
しないと
歯がヌルヌル
するね！



歯についた歯こうを
つまようじでとったくらいでも
ばいきんは3億もいるよ！

その歯のヌルヌルを
歯こう(プラーク)っていうよ！

歯こう(プラーク)は
ばいきんのかたまりだよ！



歯みがきの三つの基本は…

- ①「ぴったり」 歯ブラシの毛先を歯にぴったりあてる
- 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



歯みがきをしな
い人や適当に歯
みがきをしている
人は、口の中の
ばいきんがどん
どん増えていく
よ！



これからも
歯と口の
健康を守って
ください！



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！



毎日の積み重ねが、未来の自分に
つながっていきますよ！