



# げんき



夜の歯みがきは  
特にいいに！

ほけんだより

NO. 4

R4. 7. 1

川本南小学校保健室



## めぞう！ げんき まいにち とうこう なつやす すこ 元気毎日、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）は現在のところ、  
0日です。『石けん手洗い・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と、夏休みまで元気に登校  
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

とくみ いちぶ しょうがい  
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！



### 歯みがき大会

5/31（火）第5校時、「第79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27万人の  
小学生が、歯みがきやデンタルフロスの実習を交え、歯と  
歯肉の大切さや上手な歯のみがき方など、歯と口の健康につ  
いて学びました。



### \* 5年生児童の感想より \*

毎日の歯みがきのおさらいができてよかったです。しっかりしこうを落とさ  
ないと、むし歯になりやすいことが分かって毎日気をつけて歯をみがいていき  
たいと思いました。



### \* 5年生児童の感想より \*

改めて歯みがきの大切さを知りました。歯みがきをするときに  
歯ブラシだけでなくデンタルフロスも使うと歯こうを残さずにみ  
がけることが分かりました。歯肉炎になってもしっかりみがいてい  
けば自分で治せることも分かりました。

しっかりみがいているつもりだったけど、やりきれていないんだ  
と思ったので、歯ブラシとフロスを使ってみがいていきたいです。



### \* 5年生児童の感想より \*

歯ぶらしだけでは、6割しかみがけていないと聞いてびっ  
くりしました。歯ブラシだけではみがけない歯と歯の間は  
デンタルフロスを使いたいです。1ミリグラムの歯こうの中  
に2～3億も細菌がいると知っておどろきました。



# は 8020歯っぴー集會 しゅうかい

6/21 (火) に保健委員会の5・6年生8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」の発表と劇をしました。



むし歯の少ない学校で  
有名な川本南小で、あと  
少いでむし歯になってしま  
うシーオーという歯が  
見つかったそうです！！

これから歯と口の健康を  
まも  
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！

むし歯にしないために大切なことは

- ①みがき残しなく歯みがきをする
- ②砂糖のついたものを取りすぎない
- ③フッ化物洗口をやる
- ④歯医者さんに行ってみてもらう  
です！



## 「マスク熱中症」に注意！水分補給をこまめに！水筒持参を忘れずに！

感染症予防のために、毎日マスクを着用していると思います。これからますます暑くなつ  
くと、「マスク熱中症」が心配されます。登下校中や運動中は無理をせずマスクを外しま  
しょう。

### 暑い中でのマスク着用で…



体内に熱がこも  
りやすくなる

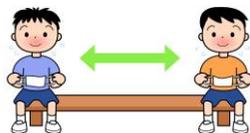
のどのかわきを  
感じづらくなる

### 早めの対策を！

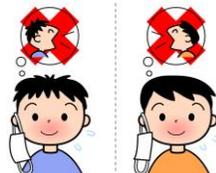
- 水分補給は…  
のどがかわいていなくてもこまめに。
- マスクは…  
辛いときは、外したり、ずらした  
りしましょう。



○マスクを外すときは…  
間隔をあけてマスクを  
外しましょう。



マスクを外したら  
おしゃべりはしません。



夏季におけるマスクの着用についての教育委員会からのリーフレットが川本南小学校HPに  
も載っていますので参考にご覧ください。