



げんき



よるは歯みがきは
とくにいていねいに!

ほけんだより NO. 4 R5. 6. 30 川本南小学校保健室



めぞう! げんき まいにち とうこう げんき まいごと げんき 元気な毎日、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、
2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



6/1(木)第5校時、「第80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

自分の口の中には、たくさんの細菌がいることが分かりました。今日の学習
を生かして、家でもしっかりデンタルフロスをしたり、しこうを落として、自分
の歯を守っていきたいです。

5年生児童の感想より

今まで適当にやっちゃってしまっていた歯みがきがすごく
大事なものだとなりました。そして、その歯みがきで
しこうという2億から3億になる細菌を落として、歯と
歯ぐきの健康を守り、ずっと健康な歯を保ち、ずっと大人
になるまで明るくきれいな歯でいたいと思いました。



5年生児童の感想より

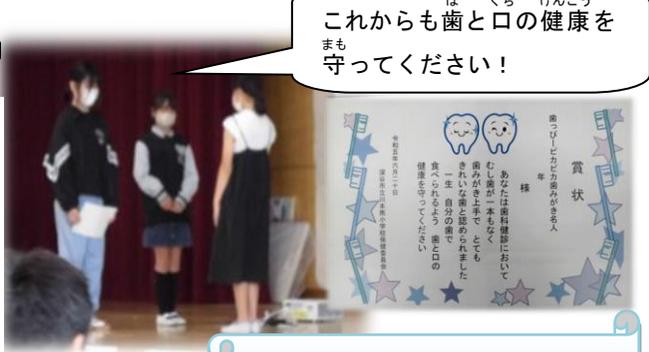
「白いネバネバ」の正体はしこう(プラーク)だと分
かった。細菌のかたまりの拡大した画像は細菌がたくさん動
いていてそれが歯についていると考えるとこわいな
と感じた。これからはきちんと歯ブラシとデンタルフ
ロスを使って歯みがきしようと思った。



は 8020歯っぴー集会

6/20(火)に保健委員会の5・6年生8名
全員で力を合わせて『8020歯っぴー集会』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「むし歯をキック! なぞなぞ山
のフツマン」の紙芝居をしました。



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!



フツマンはみんなが
毎日使っている歯みがき
粉の中にいます。毎週
水曜日の朝にやっている
フッ化物洗口液の中にも
たくさんいます。



みんなの口の中で魔女たちが
あばれて、むし歯にならないよう
に、毎日の歯みがきと学校でのフ
ッ化物洗口、そして、おやつは
時間を決めていたら食べない
ようにしましょう。



「熱中症」に注意! 水分補給をこまめに! 水筒持参を忘れずに!



睡眠をしっかりとる
寝不足は体調をくずすも
とになります。夜深しせず早
く寝るようにしましょう。



朝ごはんを食べる
寝ている間にかいた汗で
足りなくなった水分や塩分を
朝ごはんですりましょう。



暑さに慣れておく
暑さに対する抵抗力をつける
ために、暑さに少しずつ慣れるよ
うにしましょう。涼しいうちに軽
い運動をするといいですよ。

水分補給は...



「水分補給が大事!」といって、ジュースやスポーツドリンクを飲み
すぎてしまうと・・・

「砂糖のとりすぎ」になってしまいます。

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやす
くなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしま
しょう。