

2019. 6. 12(水)

# ぐんぐん

No. 6

鯖江市神明小学校  
保健だより

しっかりみがこうね



## ただいま口と歯の健康月間中

神明小学校では、6月中「口と歯の健康月間」として、歯の健康について取り組んでいます。

すこやかタイムでは、歯垢を染め出して、自分の歯の汚れ具合を確認し、各学年や自分の歯の状態に合った歯みがきの仕方を実践してしています。

5年生は「全国はみがき大会」に参加しました。参加賞としていただいた歯ブラシとデンタルフロスを使って、効果的な使い方を学習しました。初めてのデンタルフロスに戸惑いながらも、歯と歯の間の「おきざり歯垢」を取りのぞくためには大切な道具であることを実感していたようです。各学年の様子をお知らせします。

この機会にご家庭でも歯や口の健康についてぜひ話し合ってください。

### ～各学年のすこやかタイム風景より～

給食後の歯みがきでは手鏡をみて、自分の歯にしっかりと歯ブラシの毛先が届いているか等、確認しながらみがきましょう。歯みがき指導で使ったあと、そのまま学校で使用します。

6年生、歯鏡を使って歯の裏側もしっかり確認！



ただ今、「しこう」の染め出し中・・・ドキドキ

歯ブラシをどう使ったら、「しこう」がとれるかな。



「しこう」がたくさんついていたら・・・ワークシートにぬっていきます。



5年生、全国歯みがき大会に参加！大会ドリルや、ビデオをみて歯肉炎について学習しました。



クイズ！「歯についている白くてねばねばしたものの正体は食べかすである」×だと思う人！



歯ブラシが歯にちゃんと当たっているかな・・・こうやって見ながらみがくよ。

### 保護者の方へ

#### これからの保健行事予定

- 12日(水) すこやかタイム (2年)
- 14日(金) すこやかタイム (1年)
- 17日(月) すこやかタイム (1年)

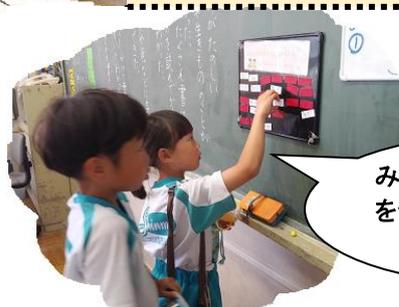
#### ●すこやかタイムでは・・・

6・9・11・1月に発育測定と保健指導を行います。今月は「歯みがき指導」を行っています。

発育測定の後には「わたしの健康」を持ち帰りますので、お子さんの成長を確認されて、押印の上、学校におもどください。



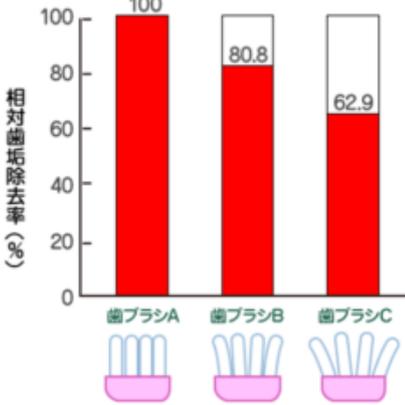
～1年生 給食後の歯みがき風景  
手鏡を見ながら一緒にみがきましょう！～



みがいた後は、プレートをうらがえしにします。

# はぶらしの毛先チェックを!

なかなか「しこう」が  
取れないよ〜



すこやかタイムで歯垢の染め出しをした後、みんな一生懸命に歯みがきしていましたが…。あれあれ…なかなかきれいにならないのはなぜ？歯ブラシをみると…かなり毛先が開いた歯ブラシを使っています！うちの歯ブラシはどうでしょうか。交換の目安は1ヶ月。ご家庭で、交換日を決めて取りかえましょう。学校から持ち帰った歯ブラシもぜひ確認してください。みがいているのに、みがけていない！その原因の一つは歯ブラシです！



みがいているのに、よこれが取れない原因は  
…歯ぶらしにあり!

毛先が大きすぎる人もいます! 子供用を使ってね。

## みがいた後の歯ブラシケア

**1** 10秒以上水洗い  
歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



**2** しっかり乾燥  
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

**3** 保管は他の歯ブラシと離して  
むし菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



## 6月10日(月)プール開き式がありました!

安全に気をつけて  
楽しく体カアップ!

## もうすぐプールが

水泳前健康調査にご協力ありがとうございました。安全のために下記の点よろしく願います。

× むりをしない



はじまります!

### ～お家の方へ～

水泳学習がある日は必ず健康チェックカードに記入して学校に持たせてください。発熱、下痢をしているときや、朝ごはんを食べていないときは参加できません。参加できないときや体調に不安があるときは、カードに記入するか、連絡帳でお知らせください。

耳の病気や鼻の病気などで、医師から止められている場合は完全に治ってから参加しましょう。