

ほけんだより

No. 4

令和4年6月21日
小松市立日末小学校
保健室

気温と湿度が高い日が増えてきました。全国でも熱中症で救急搬送されるケースが増えています。熱中症対策のため水筒、帽子、タオルを必ず持ってくるようにしましょう。

明日から家庭学習がんばり週間です。保健からは、はみがきカレンダーに取り組みます。はみがきを毎日続け、「食べたなら磨く習慣」をつくりましょう。

歯科保健指導の様子

6月15日に3年生、16日に4年生に歯科保健指導を行いました。3年生にはむし歯ができるしくみを伝えると、「歯垢ってこわい」「はみがきで歯垢を落とさない」と！などと関心を示していました。上手な歯みがきで、むし歯の原因となる歯垢を落としましょう。



☆上手な歯みがきのポイント

- えんぴつ持ち
- やさしく、こまかく磨く
- 鏡を見ながら磨く

4年生には、よくかむことの大切さについての指導を行いました。昔に比べて現代の人は柔らかいものを食べる事が多く、かむ回数が減ってきていることを伝えました。また、かむことの効果の合言葉「ひみこのはがーぜ」や、よくかむためのポイントを伝えました。

かむことの効果「ひみこのはがーぜ」

- | | |
|------------------|----------------|
| • ひ：肥満予防 | • は：歯の病気予防 |
| • み：味覚の発達 | • が：がんの予防 |
| • こ：言葉の発音がはっきりする | • い：胃腸の調子がよくなる |
| • の：脳の発達 | • ぜ：全力投球できる |

☆よくかむためのポイント

- 一口30回以上かむようにする
- 流しこまず、ゆっくり食べる
- 姿勢を正して食べる
- かみごたえのある食べ物を選ぶ



保護者の皆様へ

「はみがきカレンダー」取り組みのお願い

歯と口の健康週間が終わりました。歯の染め出し、歯磨きカレンダーへのコメントの記入にご協力いただきありがとうございました。さて、明日から家庭学習がんばり週間が始まります。今年度は歯と口の健康の保持増進のために、はみがきカレンダーに取り組みます。以下をご覧ください、はみがき習慣の確立のためご家庭でも声掛けをお願いします。

☆取り組み方法

全校で一斉に「はみがきカレンダー」の記入を行います。取り組みの終わりには、自分で1週間のふりかえりをする事になっています。頑張ったことの継続や反省点の改善策等について、ぜひご家庭でも話し合ってみてください。また、お家の方からも一言、メッセージの記入をお願いします。

6月 歯と口の健康週間 はみがきカレンダーより



児童のふりかえり

- ・おくのはをきれいにみがけた。つぎはぜんぶのはをきれいにしたい。(1年生)
- ・かがみをみてみがけた。(1年生)
- ・3年生までには赤い所を少なくしたい。(2年生)
- ・めあてが達成できて嬉しかった。3個だけ色が塗れなかったから次は全部ぬれるようにしたい。(3年生)
- ・毎日のはみがきを忘れずがんばってできたので、次から丁寧にみがきたいです。(4年生)
- ・学校でも家でも3分間きれいにみがけたし、赤色になったところをきれいにできた。(5年生)
- ・染め出しをして歯と歯の間が磨けていないことに気付いたので、そこに気をつけて歯を磨くことができました。これからも続けていきたい。(6年生)

お家の方から

- ・朝の歯磨きをもう少し丁寧に頑張ろう。
- ・染め出し検査で磨き残しがたくさん分かったから、これからしっかりゆっくりていねいに磨こうね。
- ・忘れることもあるから、食べたらみがく習慣をつけられうように声掛けしあおうと思います。
- ・はみがきをよく頑張りました。次はママやパパの声掛けの前に自分から磨けるようにがんばってね。
- ・できる時はカガミの前で自分の歯を見ながら磨けるともっといいね！