

ほけんだより 6月

令和 6 年 5 月 31 日

ふじみ野市立三角小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

みなさんの歯は今どのような状態ですか？乳歯（こどもの歯）がぬけている人、生えかけの歯がある人、永久歯（おとなの歯）がそろった人・・・いろいろだと思います。生え変わりの時期は、高さがちがう歯があってむし歯になりやすいです。健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日ていねいに歯みがきができるといいですね。

今月の保健目標 『歯を大切にしよう』



さんかくしょうがっこう
三角小学校のとりくみ



6月は「歯と口の健康月間」です。

取り組みを通して、健康な歯をめざそう！

① 歯みがきカレンダー

給食後に歯をみがいて、カレンダーに色をぬります。歯みがきカレンダーのイラストは保健委員会の5、6年生が工夫をして描きました。終わったら、シールをはってお返します。

② お昼の放送

火曜日と木曜日の給食時間に保健委員会が調べた「みんなに知ってほしい！歯と口のお話」や三択クイズ、募集している健康標語作品の紹介をします。♪歯みがきサンバ♪聞いてください。

③ 歯と口の健康標語募集

「歯と口の健康啓発標語」応募用紙を配りました。応募作品からコンクールに出品します。用紙に標語を書いて保健室前のポストに入れてください。たくさんの作品をおまちしています。

④ 学級での歯科保健指導

今年も3年生は歯科衛生士さんと一緒に正しい歯のみがき方やおやつについて学習します。ほかの学年では「わたしの歯っぴーファイル」などを使った学習をします。



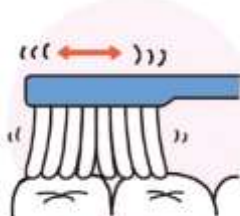
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

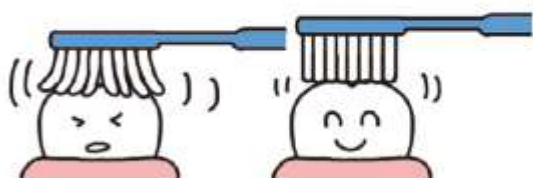
なんともおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

おうちの方へ



定期健康診断が終了しました。検診前の準備や提出物等のご協力ありがとうございました。受診が必要な場合はお知らせを発行しています。受診がお済になりましたらお知らせをご提出ください。特にむし歯は早めの受診・治療をおすすめします。また、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることもおすすめします。歯垢や歯石はないか、口腔内のケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に一度しか生え替わらない歯は“一生もの”です。健康な歯でしっかり食べて生きていくためにも、継続的なケアはとても大切です。