

ほけんだより 6月

令和5年6月1日
ふじみ野市立上野台小学校
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 『むし歯や歯肉炎を予防しよう』



うえのだいしょうがっこう
上野台小学校のとりくみ



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

月曜日と金曜日の給食時間に保健委員会を選んだ「歯と口の3択クイズ」を行いますので全問正解をめざしてください。募集している歯と口の健康標語作品の紹介もします。

③ 歯と口の標語募集

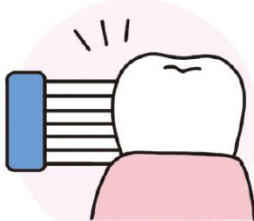
「歯と口の健康啓発標語」応募用紙を配りました。応募作品からコンクールに出品します。用紙に標語を書いて保健室前のポストに入れてください。たくさんのおまわしをしています。

④ 学級での歯科保健指導

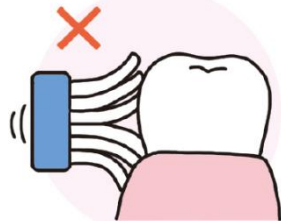
今年も3年生は歯科衛生士さんと一緒に正しい歯のみがき方やおやつについて学習します。ほかの学年では、「歯っぴーファイル」を使った学習などをします。

チェックしよう！ 歯のみがき方

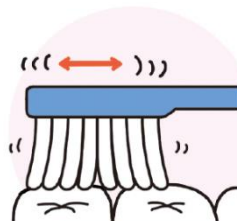
毛先を歯に
きちんとあてよう



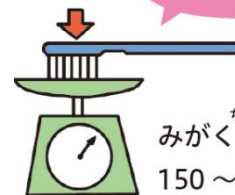
力を入れすぎない
ようにしよう



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

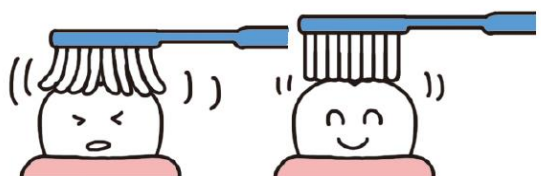
なんともおさらい!

は 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し
- 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



ていきけんこうしんだん
6月 定期健康診断

こんげつ けんこうしんだん しゅうりょう ※今月で健康診断が終了します。 じゅしん ひつよう ばあい はや 受診が必要な場合はお早めに!

項目	6月に行う日にち(学年・組)	持ち物・気をつけることなど
歯科健診	1日(なかよし学級、5年3、4組、6年)	・ていねいに歯みがきしておく。 ・口を大きく開ける。
尿2次検査 予備日	8日(検査該当者で前回未提出者)	・回収最終日のため、忘れずに提出する。