

歯みがき指導がありました（3年生）

9月12日、3年生で歯科衛生指導を実施しました。準備物の用意等ご協力ありがとうございました。

当日は、本校学校歯科医の森本先生と歯科衛生士さんが来校し、歯と口の健康について学習しました。新型コロナウイルス感染症の流行が始まって以来、しばらくぶりの歯みがき指導でしたが、感染対策をとりながら、子どもたちも積極的に取り組んでくれました。



歯垢がついている様子や、むし歯になりかけの歯もしっかり歯みがきすることで、改善することを教えてもらいました。

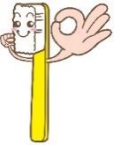
子どもたちの感想から

口の中には、「きん」がいっぱいいる。ていねいに歯みがきしないと「よごれ」は取れない。



この前まえは、歯みがきをせずに「何をしてからやる」だったので、今日から食べたらすぐにみがきます。

いつも、ふつうにみがいているけど、ていねいにみがいたら、きれいで気持ちよくなる。



口で息をしていると、口が乾燥して、むし歯になりやすいことがわかった。



一番奥の歯をみがく時は、（歯ブラシを）横向きにするのをやってみようと思った。

今まで、ほとんどぎつにみがいていたけど、赤いのをつけたら、ピンクになったので、これからは、優しくこまめにみがいていきたいです。

歯ブラシは、鉛筆持ちがおすすめ



赤く染めた歯垢を鏡を見ながら、歯ブラシをしっかりと、丁寧に歯みがき



歯科衛生士さんより

おうちの人に「仕上げみがき」してもらっていますか？と聞いたところ、あまり手が挙がりませんでした。（恥ずかしいのもあるのかな？）

まだまだ3年生。おうちの人仕上げみがきで歯磨きの点検してもらいたいです。



森本歯科校医より

「口呼吸と鼻呼吸について」話をしました。鼻で呼吸することは、外部からの細菌などのフィルターの役目をしています。口で呼吸していると病気を引き起こす原因にもなることがあるよ。口で呼吸していると、口を開けていることが多くなり、歯並びにも影響があるよ。よく噛むと唾液がたくさん出て消化をたすけるし、細菌をやっつけることもできるよ。口呼吸にならないよう気をつけましょう。

ほけんだより 10月

南花台小学校
ほけんしつ
令和5年 10月

●今月のほけん目標●

め たいせつ
眼を大切にしよう



けがなく、楽しい

うん 運
どう 動
かい 会

もうすぐ、運動会。楽しみですか。その日に向け、練習も始まりました。
運動会を楽しむものにするためには、体が元気で、けがもしないことが大事です。



あさごはん
からだのう
エネルギーを
チャージ!

じゅんびうんどう
準備運動しっかりしてる?
うんどうまえ じゅんび
運動前の準備しっかりね。

なが
長すぎると
ケガのもと。
つめき
爪切っている?

いっばいねむって、
つかれはとれてる?

くつは、大きすぎたり、
きつくなっていない?

あせ
汗ふきタオル持ってる?
飲みものをたっぷりある?



目としせいをまもる! スマホ・ゲームとのつきあい方



タブレットやスマートフォン、ゲーム機...上手に使用すれば、楽しいものですが、気をつけてほしいことがあります。目や姿勢が悪くならないように、どうすればいいか考えてみましょう。

へやを
あか
明るくする

ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)

目と画面を
ちかづけすぎない

「寝ながら」
「ねこせ」をさける

ごはん・おやつ
のときは使わない

「歩きながら」は
ぜったいダメ!

Illustration of two children sitting at a desk using smartphones.

Illustration of a child eating a meal at a table with a smartphone nearby.

Illustration of two children walking, one holding a smartphone.

ほけんぎょうじ
保健行事

10月の予定

10月18日(水)～20日(金) 視力検査 をします。

メガネを持っている人は、わすれずに持って来てください。
春に視力検査をしましたね。自分の結果を覚えていますか。このごろ、黒板の字がぼやける、本やノート
の字が見にくい、本を読んだり、勉強をしていると頭がいたくなる...こんなことはありませんか。そんなあなたは、視力が下がっているのかもしれないよ。

10月24日(火) 尿検査をします。

朝起きてすぐの尿(おしっこ)をとります。せつかくとったのに、
も 持ってくるのをわすれないでね。もし、24日にとれなかったら、
25日(水)にも出せます。