

ほけんだより

冬休み号

平成 28 年 12 月 21 日 (水)

宗岡第四小学校 保健室

いろいろな行事があった2学期も明日で終わりです。2学期の中で1番心に残っていることは何ですか？今回の冬休み号は11月に行った歯科保健指導について書いてあるので、思い出しながらお家の人と一緒に読んでみてください。

冬休み元気カレンダー

元気のもとになる生活、それぞれ意識してできた回数に☆に色をぬって



<p>☆☆☆☆☆</p> <p>10月 毎日、夜ふかしをしないように、気をつけよう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>☆☆☆☆☆</p> <p>11月 好きなものだけでなく、バランスよく食べよう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>☆☆☆☆☆</p> <p>12月 生活リズムの見直しをしよう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>☆☆☆☆☆</p> <p>1月 朝ごはんを食べたら、トイレに行こう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>
<p>1日目 ☆☆☆</p> <p>休み中も、学校に行く日と同じ時間に起きよう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>2日目 ☆☆☆</p> <p>休みの間も、朝ごはんをしっかり食べよう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>3日目 ☆☆☆</p> <p>ごちそうの食べすぎに気をつけよう!!</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>4日目 ☆☆☆</p> <p>寝る前には、必ず歯をみがきをしよう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>
<p>6日目 ☆☆☆</p> <p>外出から帰ったら、うがい・手洗いをしよう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>7日目 ☆☆☆</p> <p>家の手伝いをしっかりしよう!!</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>8日目 ☆☆☆</p> <p>食事の前・トイレの後には、せっけんで手を洗おう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>	<p>9日目 ☆☆☆</p> <p>家族や身近な人たちと、仲よく過ごそう。</p> <p>☆☆☆☆☆</p>

全校で染め出し! はみがき指導

11月の歯科保健指導では、全学年で歯の染め出しを行いました。みがき残しがあり、歯垢(プラーク)がついているところは赤くなります。



染め出しで自分の歯の磨けていないところがわかった後は、正しい歯のみがき方を歯科衛生士さんに教えていただきました。自分のみがけていないところに色をぬったワークシートも配布したので、家で見てください。プラークが付いている歯は、舌でさわってみるとざらざらしていますが、きれいにみがいた後の歯はつるつるしています。歯みがきをした後、自分の歯を

確認してみてください。

5年生では、歯に付いている自分たちのデンタルプラークを位相差顕微鏡で見ました。少し見にくいですが、右の写真のテレビに写っているのがデンタルプラークです。うじゃうじゃ動いているのがわかりました。



ほかにも、1・2年生は第一大臼歯の話、3年生はおやつに含まれている糖の話、4年生はかむことの大切さ、6年生は歯科健診などで使う歯鏡を一人ずつ持って、歯の裏側までよく観察しました。思い出しながら歯みがきをしてください。



むし歯の治療が終わっていない人へ...

4月の歯科健診でむし歯が見つかり、まだ治療が完了していない児童を対象に、先日治療勧告書を再配布しました。乳歯がむし歯で既に抜けた場合でも、健診も兼ねて1度受診をお勧めします。また、治療が済んでいるのに手元に届いた場合は、学校までお知らせください。