

ほけんだより

矢吹町立三神小学校
令和5年6月5日 NO. 4

いよいよ梅雨の季節となり、じめじめと蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には気温が急上昇したり、天気や気温の変化で体調を崩しやすくなるので注意が必要です。衣服の調整や汗の始末に、いつも以上に気を配りましょう。



さて、健康診断が始まって、2か月が経とうとしています。みなさんのもとにも「健康診断結果のお知らせ」を渡しました。治療・検査のお知らせが届いた方は、お子さんと一緒に必ず医療機関に行くようにお願いします。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

- 8020運動（80歳で20本以上の歯を保つ）
- 一生自分の歯で食べよう
- 午後のスタート歯みがきから



を合い言葉に口腔の健康の保持のため、歯の衛生の正しい知識を知り、歯科疾患の予防につとめる習慣をつけるために設定されたものです。

三神小学校では、歯の衛生週間に次のような事を計画しています。

～～校内よい歯の表彰～～

6月7日(水)のよい歯の集会で、乳歯・永久歯ともむし歯のない児童57名とむし歯の治療が終了している児童26名を学校歯科医の佐久間義道医師より直接表彰していただきます。また、保健委員会による「むし歯ができる原因」の説明をします。

～歯みがきカレンダー～

6月3日(土)～11日(日)まで「歯みがきカレンダー」を行います。「朝の歯みがき」と「夜の歯みがき」について調べます。「むし歯は、特に夜でしやすい！」とされています。夜の歯みがきは、かがみを見ながら一本一本ていねいにみがきましょう。おうちの方も見てあげてください。



提出は6月12日(月)です。忘れず提出してくださいね

~~歯科衛生士さんによる歯みがき指導~~

各学年のテーマ

- 1年 歯の王様をさがそう
- 2年 鏡を見て前歯をしっかりみがこう
- 3年 おやつとむし歯の関係について考えよう
- 4年 かむことの大切さを考えよう
- 5年 歯ぐきの病気について知ろう
- 6年 歯周病を予防しよう

治療から予防へ…

定期的に通う歯科医院へ通おう！



6月7日(水) 2校時	2・3年生
6月7日(水) 3校時	4・6年生
6月9日(金) 2校時	1年生(親子)
6月9日(金) 3校時	5年生(親子)

準備物 忘れないでね。

- ・手かがみ
- ・コップ
- ・タオルと
せんたくバサミ
- ・筆記用具と赤えんぴつ
- ・空牛乳パック
- ※ 学校で準備します。



**1・5年生は親子歯みがき教室を行う予定です。
保護者の方の参加をお願いいたします。**

★ 歯ブラシの選び方 ★

★柄がまっすぐで単純な形

★毛先が平らにそろえてある

★毛の材質はナイロン毛

★毛の硬さは「ふつう」



★植毛部分の面積が小さめ

毎日みがいていても、歯ブラシの毛先が折れていたり、サイズが合っていないと、なかなかきれいにみがけません。定期的に清潔な新しいものにかえましょう。**目安は1か月に1本**です。歯ブラシを選ぶときは、かかりつけの歯科医院で詳しくアドバイスをうけてもいいと思います。使いやすい違和感がないことも重要なポイントです。