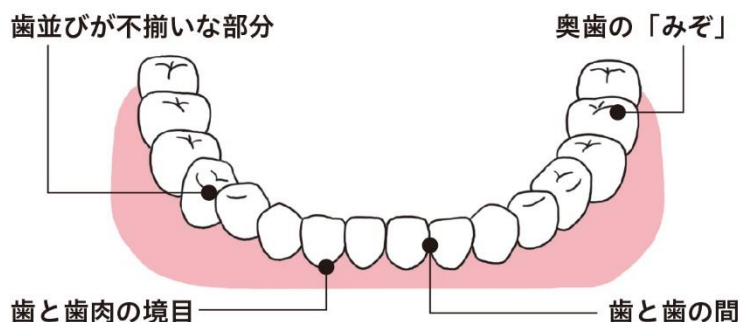




## 11月8日は『いい歯の日』 ～ 仕上げみがきについて ～

本校では、毎週火曜日にむし歯予防のためのフッ化物洗口を実施しています。しかし、フッ化物洗口だけでは、むし歯を防ぐことができません。毎日の丁寧な歯みがきが大切です。

イラストで示した4か所は、みがき残しになりやすい部分です。「仕上げみがき」と聞くと、幼児期をイメージされる方も多いかと思います。しかし実際は、隅々まで丁寧にみがくことは、小学校低学年から中学年頃まで難しいともいわれています。1学期に行った歯みがき教室では、



歯科衛生士さんより「利き手側をみがく時、歯ブラシの向きを変えるため、子どもだけではみがきにくいので、仕上げみがきをお願いします。」とお話がありました。まずは、お子さんが自分でみがき、そのあと「ここはみがけているね」「ここはもう少しかな」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。



また、1学期の歯科健診結果から、むし歯などで受診が必要なお子さんには、受診のすすめをお渡ししていました。まだ受診が済んでいない御家庭へ、さくら連絡網にて、受診状況の確認のためアンケートを送っています。お手数ですが、御回答をよろしくお願いいたします。早めの受診に御協力をお願いいたします。

## インフルエンザが市内でも流行っています

全国的なインフルエンザの流行がニュースでも取り上げられていますが、市内でも学級閉鎖の措置をとる学校が先月からちらほらと出てきました。本校は、今のところ風邪症状等の欠席数も落ち着いていて、感染症の流行はみられません。このまま、蓮沼っ子の皆が、元気にマラソン記録会や蓮小フェスティバルに参加できればいいなと思います。

手洗いや換気といった基本的な感染症対策はもちろん、バランスの良い食事・十分な睡眠などで免疫を高めておくことも予防につながります。現在、向寒マラソンが始まったばかりで、慣れてくるまで疲れを感じやすい児童もいるかと思ひます。特に睡眠不足は、学校生活に大きく支障が出てしまうので、早めに布団に入り、ぐっすり眠れるよう、御家庭でも声をかけていただけると幸いです。



\*裏面は、**児童向けほけんだより**です。

# ほけんだより 11月

No. 7 / 2023年 11月 8日 山武市立蓮沼小学校 保健室



こうかん はじ くら じぶん こころ からだ けんこう  
向寒マラソンが始まりました。だれかと比べるのではなく、「自分の心と体の健康のため！」  
とおも と く たいりよく こころ おお せいちょう  
と思って、取り組みましょう！体力がつくだけでなく、心も大きく成長するはずです。

11月8日



は きょうしつ べんきょう  
**歯みがき教室で勉強したこと**  
ふくしゅう  
**復習〇×クイズ！！**

だいもん  
第1問

は ちから  
歯は、力いっぱいゴシゴシみがくといい。



だいもん  
第2問

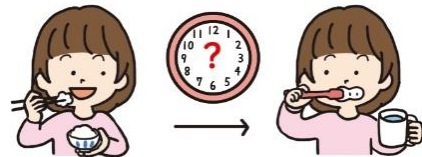
は うご  
歯ブラシは、こきざみに動かすといい。



だいもん  
第3問

は  
歯みがきのタイミングは、

た じかんご  
食べてから2時間後くらいがいい。



だいもん  
第4問

かる しにくえん は  
軽い歯肉炎なら、ていねいな歯みがきで治せる。



だいもん  
第5問

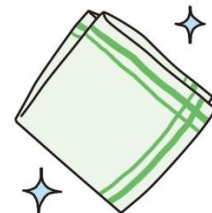
は こうかん げつ かい  
歯ブラシの交換は、1か月に1回くらいがいい。



(答え)

だいもん かる だいもん だいもん た だいもん だいもん  
第1問：×軽くみがく！ 第2問：○ 第3問：×食べたらずぐみがく！ 第4問：○ 第5問：○

だ  
**ハンカチ、すぐ出せますか？**



まいあさ けんこうかんさつ いっしょ しら おお おも  
毎朝、健康観察と一緒にハンカチ調べをしているクラスが多いと思います。

ほけんいいんかい ぜんいん わだい  
保健委員会で「なかなか全員そろわない。」ということが話題になりました。

せつ てあら き ふく よご  
石けんできれいに手洗いしても、着ている服でふくと…また汚れてしまっ

い み も ある こころ  
意味がありません！いつでも持ち歩きするように、心がけましょう！