

# ほけんだより 6月

No. 3 / 2023年 6月 9日 山武市立蓮沼 小学校 保健室



## 6月は、歯みがき教室があります！

今年度も全学年で、山武市健康支援課の歯科衛生士さんによる歯みがき教室を実施します。6日（火）に、1回目として1・2年生の歯みがき教室がありました。歯みがき教室では、どの学年も、歯垢の染め出しを行います。青紫色に染まった歯を見て「え～！」と驚いたり、「色があんまり変わってない！」と喜んだり、いろいろな反応が見られました。

5月に行った歯科健診では、

- 約30%の児童に、歯肉に炎症がある
- 約50%の児童に、歯垢の付着がある
- 約55%の児童に、むし歯の初期症状が疑われる歯がある



という結果がわかりました。歯垢の付着について、「**利き手側にみがき残しが多い**」と健診時に**学校歯科医 川島先生より、お話をいただきました。**それを受けて1・2年生の歯みがき教室では、**歯科衛生士 伊藤先生から「利き手側をみがく時、歯ブラシの向きを変えるため、特に低学年は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。**

歯みがき教室や歯科健診結果をきっかけに、御家庭でお子さんの歯みがきの様子や定期検診の時期の確認をしていただけたらと思います。

5・6年生は6月13日（火）、3・4年生は6月19日（月）に歯みがき教室を行います。持ち物の準備に、御協力をお願いいたします。



## 熱中症予防について

環境省の『熱中症予防情報サイト』にて、暑さ指数（WBGT）の情報提供・熱中症警戒アラートの情報提供が始まっています。環境省のLINE 公式アカウントからも、熱中症に関する情報を受け取ることができます。（※無料で利用できますが、情報取得にかかる通信料は利用者の負担となります。） 5月18日に、“暑さ指数 28 以上 嚴重警戒” 予測の情報が出ていました。梅雨の湿度が高く蒸し暑い時期も、熱中症の注意が必要です。熱中症予防として、**① 水筒 ② 汗のしまつをするためのタオルやハンカチ**の用意に、御協力をお願いいたします。

内科健診の際に、学校医の花城先生より水筒の中身について「**スポーツドリンクは、砂糖が多く、飲み過ぎると肥満の原因に繋がります。運動量を考えて中身を選ぶと良いと思います。**」とお話がありました。その日に体育や部活動があるなど、お子さんと学校の活動を確認していただき、活動に合わせて水筒の中身を適宜変えていただけたらと思います。また、喉の渇きを感じてからの水分補給ではなく、「**活動前の水分補給が、予防に大切。**」というお話もありました。学校でも運動前や休み時間の前等、水分補給の声かけを行います。御家庭でも、外出前の水分補給を心がけていただくと幸いです。

\*裏面は、**児童向けほけんだより** です。

# ほけんだより

6月

No. 3 / 2023年 6月 9日 山武市立蓮沼 小学校 保健室



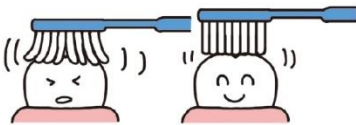
6月は、全学年で歯みがき教室があります。歯科衛生士の先生に教えていただいたことを忘れず、毎日の歯みがきに活かして、いつもピカピカの歯でいましょう！

なんともおさらい！

## 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

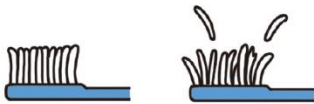
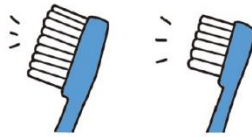


Q2. みがくときの力の強さは？

- 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に
- ② 毛先のはばの 1/3 くらいに



〔こたえ〕 Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②

歯ブラシの持ち方は…

えんぴつ持ちです！

歯みがき教室では、

かがみ鏡を見ながら



歯みがきしますね。いつもの歯みがきも、鏡を使って、歯の様子を見ながらみがくと良いですね♪

いい歯でいい笑顔



給食のひと口だけでも

チャレンジ★

もくひょう

「ひと口30回！」

よくかんで食べよう

のうをげんきにする



あごを動かすことで、脳に酸素と栄養が送られます。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむと、脳が「お腹いっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口の汚れをあらい流したりします。