

# げんき

ほけんだより NO. 129 H30. 7. 2 川本南小学校保健室

よるの歯みがきは  
特にいいに！



**めぞう！ げんきに毎日、登校！ 夏休みまであと少しです！**

1学期の「ニコニコデー」（全員が登校できた日）は14日で記録更新中です。（昨年度は1学期では、9日、年間で18日でした。）

『手洗い・うがい』で感染症予防、そして、『早寝・早起き・朝ごはん』

で体調管理をしっかりと、元気に登校できるようにしましょう。

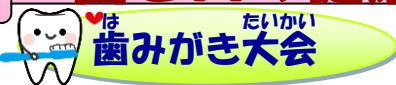
蒸し暑い日が続いています。熱中症予防の水筒も忘れずに。



は くち けんこう げっかん

どりくみ いちぶ しょうかい  
取組の一部を紹介します！

## 歯と口の健康月間 が終わりました！



6/1（金）第5校時、「第75回全国小学生歯みがき大会」に5年生が参加しました。「歯と自分をみがこう」をテーマに同じ教材を使って、全国とアジアから21万人の小学生が歯と口の健康について学び、歯みがきやデンタルフロスを実習しました。最後には自分の夢・目標の実現のために歯みがきと同じように「自分でがんばると決めたことを毎日やりきる」ということを口の形をした「未来宣言シール」に記入しました。

### \* 5年生児童の感想より \*

歯についている汚れは歯こう（細きんのかたまり）で歯や歯肉を大変なことにしてしまうことがわかりました。そして、歯肉炎は治せるんだということも初めて知りました。



### \* 5年生児童の感想より \*

歯みがき大会に参加してびっくりしたことがあります。一つ目は歯に着く汚れは、うようよ動く細きんでした。二つ目は歯肉炎には四つのサインがあって一つでも出ているれば、歯肉炎だということです。これからは歯ぐきにも注意してみがきたいです。

### \* 5年生児童の感想より \*

この歯みがき大会で自分の毎日の歯のみがき方を振り返り、よくみがけていなかったことがわかりました。今日から今まで以上にいい歯をみがきたいです。



# は 8020歯っぴー集會 しゅうかい

6/26(火)に保健委員会の5・6年生11名  
全員で力を合わせて『8020歯っぴー集會』を  
行いました。

歯科健診でむし歯が1本もなく、歯みがき上手  
で、とてもきれいな歯の「歯っぴーピカピカ歯みが  
き名人」を発表と昨年度の劇でも好評だった「ピ  
カツルマン」が再登場し、歯みがきがもっと上手に  
なってみがき残しをなくす方法を紹介する劇を  
行いました。

ピカツル☆マンが  
むし歯きん王国の女王さ  
まに負けちゃった～

歯みがきがよくてきて  
いなかったのかも…

給食の時間に賞状をわたしました。  
おめでとうございます！

## タフトブラシ！

頭がとても小さい歯ブラシ  
で「歯と歯の間」「歯と歯  
肉にさかめ」「おく歯」な  
どの歯ブラシが届きにくい  
ところをきれいにするのが  
得意な道具です。

## デンタルフロス！

細い糸状の道具で「歯  
と歯の間」に通して  
きれいにします。

ピカツル☆マンに  
パワーアップアイテムを  
考えましょう！

デンタルフロスと  
タフトブラシを受け取ったら  
スーパーピカツル☆マンに  
パワーアップ！！

歯みがきの三つの基本は…

- ①「びったり」 歯ブラシの毛先を歯に  
びったりあてる
- ②「ちょこちょこ」 小さく動かす
- ③「しゃかしゃか」 軽い力でみがく

自分の歯を20本以上残し  
て、いつまでも元気なおじい  
ちゃんおばあちゃんになっ  
てほしいです。

歯みがきは  
鏡を見ながらみがくと  
ていねいにみがけるわ！

もう女王さまは  
ぼくたちの仲間  
だね！

毛先が広がった  
歯ブラシでは  
むしばきは  
落とせないわ！

