



げんき



よるの歯みがきは
特にいいに！

ほけんだより NO. 4 R元. 7. 1 川本南小学校保健室



めぞう！ げんき まいにち とうこう なつやす すこ 元気毎日、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）は現在のところ、
8日です。『石けん手洗い・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、夏休みまで元気に登校
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

とりぐみ いちふ 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！



は たいかい 歯みがき大会

6/3（月）第5校時、「第76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24万人の
小学生が、歯みがきやデンタルフロスの実習を交え、歯と歯
肉の大切さや上手な歯のみがき方など、歯と口の健康につい
て学びました。



* 5年生児童の感想より *

今までの歯みがきで、汚れがしっかりと落ちていたと思っ
ていたけれど、歯みがき大会で、歯のすき間にみがき残しがあることを
知って、歯を大切にきれいに手入れしようと思います。

* 5年生児童の感想より *

歯みがき大会に参加して分かったことがあります。それは、歯に
ついてるのは歯こう（プラーク）ということが分かりました。そ
れと、毎日ちゃんと歯みがきをしていれば、歯肉炎にならない！
なったらちゃんと歯みがきをしてデンタルフロスと一緒に使えば、
歯と歯の間もきれいに汚れがとれるということが分かりました。
これからも毎日きれいな歯をめざしていきたいです。



* 5年生児童の感想より *

歯ブラシでは歯を6割しかみがけていないと初めて知り
ました。なので、デンタルフロスを使って、おじいちゃんに
なっても続けて、ピカピカの歯にしたいです。そして、歯肉炎
にならないようにがんばりたいです。



は 8020歯っぴー集会 しゅうかい

6/25(火)に保健委員会の5・6年生8名
全員で力を合わせて『8020歯っぴー集会』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」の発表と博士が作ったロボットが、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。



これからも
歯と口の
健康を守って
ください！

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！

歯みがきを忘
れてしまう子
がいるという
現実をどうし
たらよいのや
ら...

それなら私の作ったロボ
ットに任せてください！

この子のデータを調べます！
ピツピツ！この子は朝遅くま
で寝ていて歯みがきしていま
せん！

1mgの歯垢の中に細菌は何個
いるでしょう？
正解は... 2~3億！！

あ〜。ばれちゃった...

歯みがきが上手にできてい
ないと、歯垢の中で細菌は
ど〜んどん仲間を増やして
しまうのじゃ！

歯みがきの三つの基本は...

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

みがき残しがないよう
にみがく順番を決めま
しょう！

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。

毎日の積み重ねが、未来の自分
につながっていきますよ！



