



げんき



よるは歯みがきは
とくにいていねいに!

ほけんだより NO. 4 R3. 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 げんき まいごと 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、6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

とくみ いちぶ しょうがい
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!



歯みがき大会

6/11(金)第5校時、「第78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27万人の小学生が、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

歯の汚れは、歯ブラシで6割しかとれないということが分かりました。なので、デンタルフロスを使って10割にしたいです。将来に向けて、きれいな歯を維持していきたいです。



5年生児童の感想より

初めてデンタルフロスの使い方や歯肉炎のことを知りました。私は、今までの歯みがきをふり返ると、しっかり歯みがきできていないことが分かりました。私は、「全国小学生歯みがき大会」をこれからも続けてほしいです。歯みがき大会で色々なことを知ったので、みんなにも知ってもらいたいです。



5年生児童の感想より

歯みがきでみがけないところや、だいたい20~30回くらいみがけば、きちんとしこうをとることができることがわかりました。歯ブラシだけではみがけない歯と歯の間は、デンタルフロスを使って歯みがきをしたいです。



は 8020歯っぴー集會 しゅうかい

6/22(火)に保健委員会の5・6年生10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」の発表と歯に関するクイズの動画を流し
ました。

これから歯と口の健康を
まも
守ってください！



寝ている間は、だ液があまり出ないので、口の中のむし歯菌は寝る前に歯みがきをしないと寝ている間にどんどん増えてしまいます。寝る前には必ずていねいに歯をみがきましょう。

むしばが いちばん しやすい
じかんは いつ？

は
歯みがきのポイント！

ぴったり
ちょちょこ
しゃかしゃか

一生使う大人の歯と未来の自分を大切にしよう！



「マスク熱中症」に注意！水分補給をこまめに！水筒持参を忘れずに！

感染症予防のために、毎日マスクを着用していると思います。これからますます暑くなると、「マスク熱中症」が心配されます。感染症対策と熱中症対策を両立しながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

暑い中でのマスク着用で…



体内に熱がこもりやすくなる

のどのかわきを
感じづらくなる



早めの対策を！

○水分補給は…

のどがかわいていなくてもこまめに。

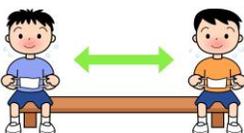


○マスクは…

辛いときは、外したり、ずらしたりしましょう。



○マスクを外すときは…
間隔をあけてマスクを外しましょう。



マスクを外したら
おしゃべりはしません。

