

ほけんだより

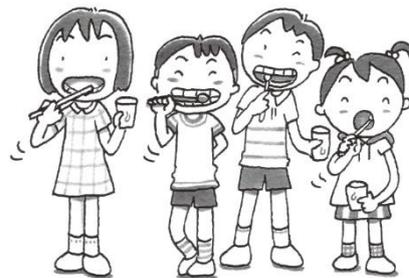
令和元年6月20日

丹波篠山市立城東小学校

NO.2 保健室発行

は 歯みがき教室のお知らせ

今年も丹波篠山支部地域活動部さくらんぼより2名の歯科衛生士さんに来ていただいて、歯の勉強をします。染め出し液を使って歯垢がどこについているかを調べ、自分の歯に合った歯みがきの仕方を練習します。また、歯の健康について教えていただきます。



■実施日と場所

日にち	2校時	場所	3校時	場所
6月25日(火)	3年生	家庭科室	4年生	家庭科室
6月26日(水)	1年生	1年教室	2年生	2年教室
6月28日(金)	6年生	家庭科室	5年生	家庭科室

■持ち物

- 歯ブラシ コップ 手かがみ せんたくバサミ2つ
- 汚れてもよいタオル(首に巻きます) 赤えんぴつ
- えんぴつ 牛乳パック(吐き出し用)



準備ができたなら
 に○をつけてね!

※給食の牛乳パックを使用しますので、当日までに洗って乾かしておいてください。牛乳パックには名前を書いておきましょう。

※歯ブラシとコップは給食後に使っているものを使用します

保護者様 染め出し液について

染め出し液は歯に塗布すると、みがき残し(歯垢)に反応し、その部分がピンク色に染まり、みがき残しの部分が見えるようになります。歯の矯正部分にピンク色がつき、その後取れにくい場合もあるので、染色液の使用に抵抗がある場合は、担任にご連絡ください。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？



むし歯ゼロさんの
歯みがきは？

毛先の広がって
いない歯ブラシで
みがく

鉛筆の
持ち方で、
力を入れすぎない

歯に毛先をあてて、
1本ずつ小さく
チョコチョコ動かす

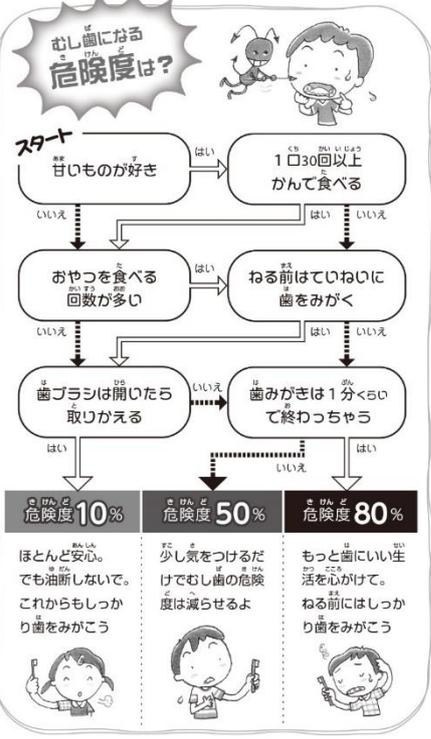
歯と歯のあいだ、
歯と歯ぐきのあいだ、
奥歯のみぞ、
生えかけの歯を
特によくみがく

鏡を見ながら
みがく

むし歯ゼロさんの
食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けないよ
- ひとくち30回以上



お腹のかぜ「胃腸炎」が多いようです・・・

季節の変わり目は、暑かったり、肌寒かったりと体調管理が難しいですね。市内の学校の様子では、4月頃から嘔吐や下痢などの症状でお休みする人が、少数ですがあったようです。しかし、最近、胃腸炎での欠席が増えている学校もあり、注意が必要です。

胃腸炎の症状は、嘔吐や下痢、発熱、吐き気、腹痛などですが、個人により症状のあらわれ方はいろいろです。予防として一番大事なものは、手洗いです！そして、手を洗ったら、きれいなハンカチで手をふきましょう。（ハンカチの貸し借りは、しないでください）

さあ、みんなで
て
手をあら
おう！

