

ほけんだより 12月

令和4年12月21日
丹波篠山市立城東小学校
No.9 保健室発行

もうすぐ1年が終わります。みなさんにとってどんな1年でしたか。2学期は、運動会や学習発表会、マラソン大会など行事がたくさんありましたが、一生けん命に取り組むみなさんの姿は、とても頼もしかったです。1年間頑張った自分をぜひほめてあげてくださいね。

冬休みも元気に過ごそう！



冬休みは、クリスマスとお正月と、楽しい行事がありますね。冬休みを楽しむために一番大切なのは、元気な体です。食べ過ぎてお腹が痛くなってしまったり、かぜをひいたりせず、充実した冬休みになるように、体調に気を付けて過ごしてください。新学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



はやおきしよう！



朝ごはんを食べよう！



外で体をうごかさう！



よふかしはしない！



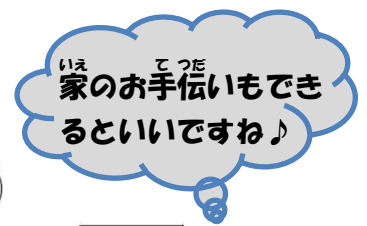
テレビやゲームは時間を決めよう！



食べすぎに気をつけよう！！



お酒やタバコはぜったいダメ！



1学期の健康診断や、秋の視力検査で、「結果のお知らせ」もらった人は、ぜひ冬休みを使って治療を済ませましょう。受診が終わったら、受診済書を学校まで提出してください。

また、用紙が見当たらない場合には、再度お渡しするので、学校までご連絡ください。



2・4・5・6年生で、

歯科衛生士さんによる歯の衛生指導を実施しました

丹波篠山支部地域活動部さくらんぼより3名の歯科衛生士さんに来ていただいて、歯の勉強をしました。

2年生



むし歯のでき方や、よくかむことの大切さを教えてもらいました。プラークをとるために、どんなふうには歯ブラシを動かしたらよいか、一人ひとり模型を使って、歯みがきの練習もしました。最後に、ワークシートに今日から頑張ることを記入し、歯のピンゴのしゅくだいをいただきました。



4年生



よくかむとはどういうことか、どんなふうにおし歯ができるのか、歯を磨くときのポイントなどを教えてもらいました。また、150～200gの力で磨くとは、どのくらい強いのか、実際に、量りの上で歯ブラシを動かして、一人ひとり確認しました。意外と軽い力で磨かないといけないことに気づき、驚いた様子も見られました。



5年生

5年生では、むし歯についてだけでなく、それぞれの歯の役割や、歯周病の歯肉の見分け方についても教えてもらいました。さらに、かむかむチェックガムで、普段どれくらいかめているかを、チェックしました。よくかめっていると、ガムの色が変わるので、みんな大喜びでした。



6年生

6年生では、むし歯と歯周病の進行の仕方を学びました。また、かむかむチェックガムで、噛む力をチェックしました。そして、教えてもらった歯垢を落とすための歯ブラシの使い方を、一人ひとり模型を使って、実践しました。さすが6年生、上手に赤色にぬられた歯垢を落とせていました。



一生つかう大切な歯です。教えてもらったことを思い出しながら、歯に良い生活をしていきましょう。1・3年生も、来年の授業をたのしみに、毎日の歯みがきをがんばりましょう。

