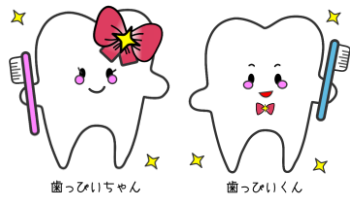


さわやかだより 6月

高岡市立古府小学校保健室 令和6年5月30日

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」

歯・口の健康づくりを通して歯っぴいに



今年度、本校では毎月8日(歯っぴいの8)を含む週を「歯っぴい週間」とし、保健委員の児童が給食後の歯みがきの習慣が身に付くよう呼びかけます。各教室に出向いて「歯みがきの四つのポイント」を伝えたり、洗面所で全校児童の歯みがきを応援したりすることを計画しています。今後の取組の様子は、学校HPでもお伝えします。

学校HPで写真と共にこれまでの取組を見ることができます。
令和5・6年度「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」の取組 | 高岡市立古府小学校 (takaoka-school.jp)

水泳学習を安全に行うために

- 耳や鼻、目の病気がある人は、水泳学習が始まるまでに受診しましょう。
- 水泳学習の前日は早めに寝て、体調を整えましょう。
- 朝ごはんを食べて登校しましょう。
- 手と足のつめを短く切っておきましょう。
- ばんそうこう、ヘアピン、ミサンガ等は外しましょう。
- 体調がよくないときは、プールに入らないようにしましょう。



保護者の方へお知らせ

○ 歯・口の健康づくりを含めた基本的な生活習慣の確立には、ご家庭での取組が何より重要となりますので、今後もご協力をお願いします。

○ 学校では、成長異常の早期発見のため、身長・体重の測定値から「子供の健康管理プログラム(文部科学省)」を活用し、一人一人の成長曲線・肥満度曲線を作成しています。学校医に相談し、受診が必要な場合はお知らせしていますが、その他にもお子さんの成長について気になることがあればいつでもご相談ください。

学期ごとに配付する「健康の記録」にも、「身長・体重成長曲線」を印刷してありますのでご活用ください。

成長異常…同性・同年齢の子供の平均身長と比べて身長が低い、または成長の速度が遅い場合を指します。治療ができるものもあります。

6月の予定

3日(月) **心臓検診**
…1年生全員、4年生一部

20日(木) **親子歯みがき教室**
…1年生全員、1年生保護者

学校歯科医の釣谷先生と歯科衛生士による歯みがき指導を行います。

24日(月)～28日(金)

生活リズムチェックカード

…全校児童
規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

歯のクイズ王 決定戦



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい
- (奥歯・前歯) は特にみがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す
- 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

- 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使しましょう。
- 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! * 1問10点です

/100点

全問正解で 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

まちがひと間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!