

本日は、学習参観および学校保健委員会にご参加いただきありがとうございました。

学校保健委員会における「歯っぴいウォークラリー」でのクイズの答え等をお知らせします。ぜひご家庭でも話題にし、歯と口の健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。

なお、右図のワークシート（以前に「親子で歯っぴいかみかみチェック」の結果を記入したものを）を配付しました。赤線で囲んだ右半分の③～⑤をお子さんと話し合せて記入し、11月18日（月）までに学校に提出してください。

③～⑤は、学校保健委員会に記入します。

③ 学校保健委員会でお母さまの「歯っぴいかみかみチェック」を働いて、歯にがんばりたてたことを〇で囲みます。〇はいくつも書いてください。

右と左の奥歯で	（ ）	（ ）
一口30回	（ ）	（ ）
よい姿勢	（ ）	（ ）

④ 学校保健委員会に参加した様子を書きましょう。

⑤ おうちの空から（書き合ったことや、学校保健委員会の感想等をお知らせします）

⑥ と方は、12月に記入します。

（ ）	（ ）	（ ）	（ ）	（ ）
よくできた	できた	あまりできなかった	できなかった	できなかった

⑦ 感想（がんばりたいことや寝ていきたいことなど）

かみかみの三つのポイントコーナー

・・・学校保健委員会で学校歯科医から教えてもらった、よく噛んで食べるためのポイントを確認しました。

- ① 右と左の奥歯で
- ② 一口30回
- ③ よい姿勢

かみかみ体験コーナー

・・・するめいかを5回噛んだ時と30回噛んだ時で、味やだ液の量がどのように変わるかを体験し、よく噛んで食べることのよさを実感しました。

ひみこのはがいでコーナー

・・・「ひみこのはがいで」の標語で、よく噛んで食べることのよさを確認しました。

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音をはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- い 胃腸快調
- ぜ 全力投球

かみごたえ番付クイズ

・・・5種類のおやつをかみごたえのある順に並べ替えるクイズを行いました。今後のおやつ選びの参考にしてください。

- 1位 するめいか
- 2位 ビスケット
- 3位 チョコレート
- 4位 カステラ
- 5位 プリン

飲み物に入っている砂糖の量クイズ

・・・5種類の飲み物に、むし歯の原因になる砂糖がどのくらい入っているかを知りました。今後、飲み物を選ぶ時の参考にしてください。

- 1位 カルピス 500ml (スティックシュガー24本)
- 2位 コーラ 500ml (スティックシュガー19本)
- 3位 スポーツドリンク 500ml (スティックシュガー11本)
- 4位 ヤクルト 65ml (スティックシュガー4本)
- 5位 野菜ジュース 200ml (砂糖は入っていません！)

歯みがきの四つのポイントコーナー

・・・学校歯科医の助言を受けて昨年度から取り組んでいる、歯みがきのポイントを確認しました。

- ①食べたらみがく
- ②えんぴつ持ち
- ③1本20回(150～200グラムの優しい力でみがく)
- ④1本残らず順番に(みがき残しがないように、カタカナの「コ」の字でみがく)

今日の様子を、以下のリンクから、学校ホームページで見ることができます。

[11月14日 学校保健委員会 | 高岡市立古府小学校](#)



歯と口の健康づくりに取り組んで、みんなで歯っぴいに!

