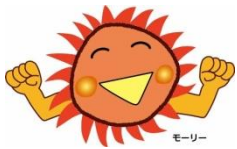


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.9

〔H26.11.7〕

日之出小学校保健室

「もりにこウイーク」がおわり一週間がたちますが、「早寝早起き朝ごはん」は続いていますか？みなさんのもりにこカードを見ていると、9時（9時30分）に寝たら、朝スッキリと目が覚めたと答えている人が多かったです。また、朝ごはんをしっかり食べてきた人は、元気に勉強や運動に取り組んでいたみたいですね。ごはんを作ってくれるお母さんに感謝している人もたくさんいました。

少しきをつけるだけで、1日の心と体の調子が決まります。睡眠や食事はとても大切です。授業中に眠たくなってしまった人は、自分の生活を見直してみましょね。



もりにこ保健委員会が呼びかけをしました。

●めざそう！歯みがき名人！！～歯みがき教室～

教育ウイーク中に歯みがき教室を行いました。今年2回目のカラーテストです。前回よりもみがき方が上手になっていたでしょうか？（参観して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。）

1年生のめあて「だいいちだいきゅうしをきれいにみがこう！」



どこが赤くそまったかな？
（みがき残しが赤くそまります）



おうちのひとに仕上げみがきをしてもらいました。



かがみを見ながら、1本ずつ
ていねいにみがきます。



3年生のめあて「自分の歯ならびにあったみがき方をみつけよう！」



3年生の歯みがき教室では、歯科衛生士の伊井先生が来てくださいました。一人一人の歯みがきの様子をチェックしてもらい、みがき方のポイントを教えてもらいました。



中学年の口の中は、乳歯と永久歯が混ざり合っているの、歯みがきが難しい！



前歯と奥歯ではみがき方も違います。自分の歯の形にあったみがき方をみつけましょう。

前歯・奥歯のみがき方のポイント

前歯(上)



歯ブラシをたてて



前歯のうらがわのみがき方



かかとを使ってかきだすように



歯ブラシが歯にあたっているかな？



そとがわ

うちがわ



歯ブラシをたてにしてみがくと、歯と歯のあいだがきれいになります。前歯のうらがわは、かきだすようにみがきます。

奥歯は、「みぞ」だけでなく「内側」や「外側」もきれいにみがきます。

【歯みがき教室の感想】

- ・わたしは、いい先生に「奥歯をきれいにみがこうね」と言われたので、これからはえんぴつ持ちで歯ブラシを細かく動かしてみがきたいです。
- ・前歯と前歯の間をちゃんとみがきたいです。前歯のうらがわのかきだすみがき方が苦手なので、がんばりたいです。

