

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。家族と一緒に読んで、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

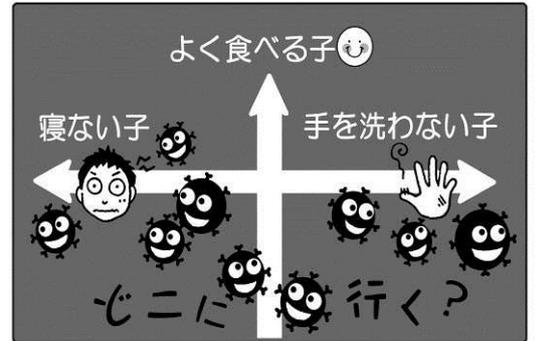
ほけんだより No.9

〔H27.12.11〕

日之出小学校保健室

12月に入り、例年になく温かい日が続いています。でも、朝晩は寒いですね。登下校の時、ポケットに手をを入れて歩いている人はいませんか？とっさの時に、手がつかないと、大きなケガにつながる可能性があります。手袋などで寒さ対策をしっかりと、元氣よく登下校しましょう！

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期になってきました。ウイルスが近づいてこないようにするにはどうしたらよいか、みなさんならわかりますね。気をつけることを書いてみましょう！



ウイルスに負けないようにするために気をつけること

● 正しい歯みがき教室(1年生)

12月4日(金)、1年生対象の「正しい歯みがき教室」を行いました。1年生のめあては、「第一大臼歯をきれいにみがこう！」です。これから大人の歯(永久歯)がどんどんはえてきます。上手にみがいて、むし歯にならないようにしましょうね。



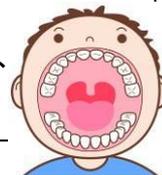
大きな口を開け、「第一大臼歯」に歯ブラシをあててみがきます。

鏡を見ながら、1本ずついいい歯にみがきます。

「第一大臼歯」は、きれいにみがけたかな？

【児童の感想より】

- きれいにみがけたのでよかったです。6月はすごくあかかったけど、きょうはあまりあかくなかったのがよかったです。これからはむし歯にならないようにしたいです。がんばります。
- だいいちだいきゅうしはだいじなので、これからはみがきをして、はをだいじにします。



1年生の指導に使った「歯の模型」は、高学年のお兄さんお姉さんが組み立ててくれました。



●正しい歯みがき教室(4年生)

12月7日(月)、4年生対象の「正しい歯みがき教室」を行いました。4年生のめあては、「自分の歯ならびにあったみがき方を見つけよう!」です。「歯の模型」を自分達で組み立て、模型を使って、前歯・八重歯・奥歯の形の違いを確認し、それぞれの歯の形にあわせたみがき方を勉強しました。また、一人一人が歯鏡を使って、歯の裏側など、見えにくい場所の観察もしました。



歯ブラシの動かし方が、だんだん上手になってきています。

歯鏡を使って、歯の裏側も観察します。きれいにみがけているかな?

手鏡と歯鏡をうまく使って、みがき残しがないかチェックします。

【児童の感想より】

- 前歯の裏や歯の裏は、かきだすようにみがけばよいことが分かりました。6月より、みがき方をマスターしたと思います。
- 歯鏡で、歯の内側を見ると、前歯のうら側、奥歯のデコボコが赤くなっていました。ふだん内側はあまりみがいていないので、これからは気をつけたいです。
- 歯鏡を使うと、いつも見えないところがよく見えるので、みがきやすかったです。前歯はみがけていると思ったけど、下半分くらいがみがけていないので、これからは前歯もていねいにみがきたいです。家ではあまり歯鏡を使わないので、今度からは歯鏡を使ってみがきたいです。

1・4年生の保護者の方へ
今年度、福井県の「歯の健康プロジェクト」で、1年生に、歯の模型とパンフレット、4年生に、歯の模型と歯鏡を配付しました。おうちでの歯みがきに、ぜひご活用ください。



●ストレッチは、**ココ**を伸ばします。

もりにこ保健委員会では、「学校保健委員会の時に勉強したストレッチを、みんなに分かりやすく伝えよう!」ということで活動しています。今回は、みんなで走ろうの時にしているストレッチについて、その動きとポイントをまとめました。保健室前の掲示板に、保健委員会からのメッセージ付きで紹介しています。ぜひ見てくださいね。

