



ひだまり

木田小学校保健室
令和6年 11月 13日
No.8

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識してていねいに。冬服や暖房器具を準備するのと一緒に、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



6年生 命の学習

NPO法人命のバトンの方を講師にお迎えし、AEDを使った心肺蘇生法の実習を通して、命の大切さについて学習しました。AEDの使い方、救急車が来るまでに小学生にもできることがあることを学びました。また、日本全国AEDマップで、AEDがどこに設置されているのかがわかります。家の近くはどこにAEDがあるか、調べておく心安心ですね。



- 【小学生にもできること】
- ・119で救急車を呼ぶ
 - ・AEDを持ってくる
 - ・大人を呼ぶ
 - ・落ち着く

今日のことを思い出して、だれかの役に立ちたいです。



視力検査を行います

11月の発育測定では、体重測定と視力検査をします。メガネを持っている人は忘れずに持ってきてください。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 **歯と歯ぐきの境目**

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯と触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 **奥歯の後ろ**

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

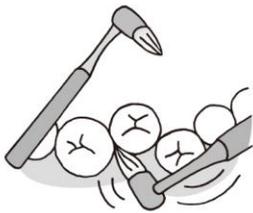
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

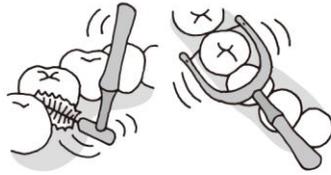
奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編

歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。



保健室のふんこいさん



今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。去年の冬は、インフルエンザにかかってしまって、とてもつらい思いをしたので、今年は予防接種を受けておこうと、早々に予約をしました。予防接種をしても、なってしまいうこともあるのですが、ひどくなるのを防いでくれます。石けんを使った手洗い、人混みを避けるなど、みなさん感染対策はできていますか？インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方など、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。「感染対策はみんなのため」を合い言葉に、対策を万全にしていきましょう。



は
歯ブラシケアのポイントは●●●

ほい もじ なに
●に入る文字は何か？



か☆



△つつ△



と□い

□=1

☆=2

△=3

ヒント

は
歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。そ
れより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛
先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだ
けていねいにみがいてもきれいにならなくなります。

※※※※※