



7月 ひだま

木田小学校保健室

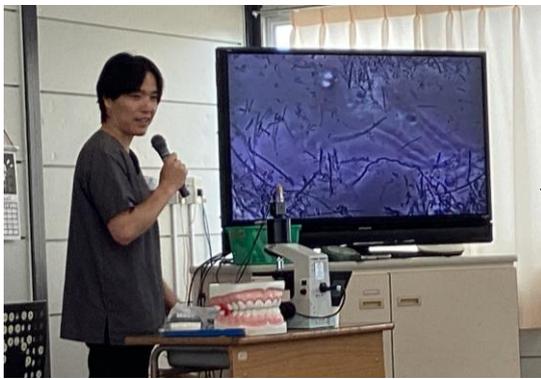
令和7年7月14日

No.5

いよいよ夏本番ですね。そして、暑さが本格化し、熱中症になりやすい時期です。水分や塩分が足りない時や、体調がよくない時、睡眠不足の時は熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣を整えて、水分等の補給も忘れずに過ごしましょう。

キッズブラッシング教室がありました (2年生)

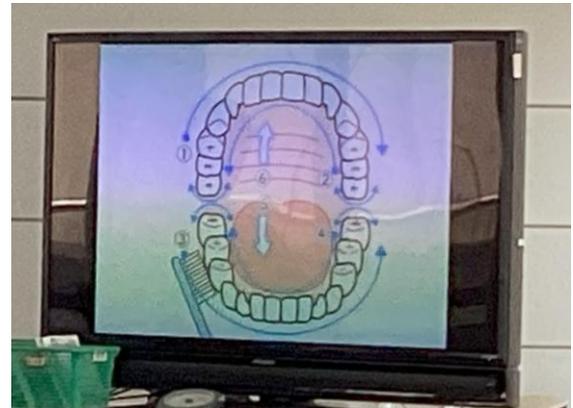
6月18日、25日に2年生を対象に歯みがき教室を行いました。学校歯科医の竹下先生より、どうして食べた後、歯をみがかないといけないのか、むし歯になりやすい場所はどこか、正しい歯のみがき方などについて教えていただきました。



顕微鏡で口の中にある菌を見せていただきました。

菌の中には悪い菌だけでなく、良い菌もいることや、歯垢の中には、約1~2億個の菌がいることがわかりました。

正しい歯みがきの順番とみがき方を教えていただきました。他にも、歯をみがくと、むし歯のばい菌が減るので、特に夜と朝の歯みがきが大事なことや、どんな食品に砂糖がたくさん入っているのかがわかりました。



キッズブラッシング教室の後、2年生の親子にカラーテスト(歯垢染め出し)に挑戦していただきました。色がつくことで、みがき残しやすい場所を確認することができたようでした。おうちの方も、お忙しい中ご協力ありがとうございました。感想を一部紹介します。

みがけていないところがあったので、そこをくふうしてみがいたらいいと思いました。

【おうちの方より】

歯の間や溝がみがけていなかったなので、そこを中心に仕上げみがきをしていこうと思います。

みがけたと思ったのに、赤いところがたくさんあっておどろきました。あしたからはその赤いところをしっかりとみがけるようにします。

【おうちの方より】

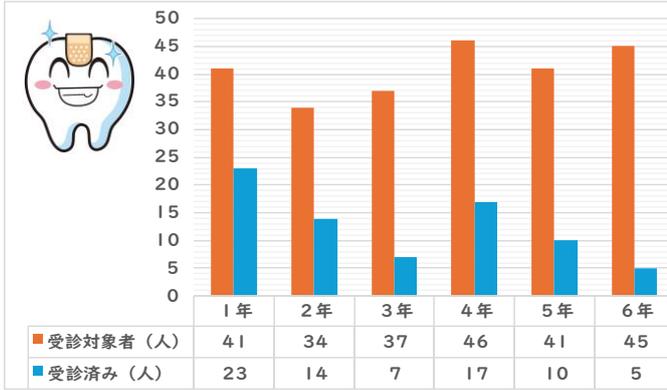
みがく習慣はできていましたが、視覚的に汚れをとらえることで、「キレイに」みがこうという気持ちになったようでよかったです。

夏休みは治りようのチャンス

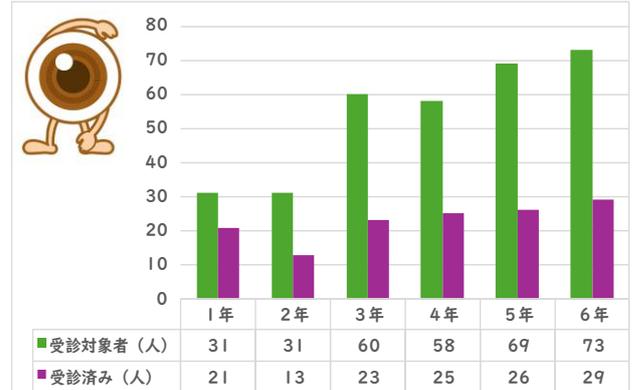
健康診断の結果、『受診のすすめ』の用紙をもらった人は、もう病院へは行きまし
たか？7月までに治療を終えた人の数は下のグラフのとおりでした。
まだ治療が終わっていない人は、ぜひ夏休み中に治療を済ませましょう。



歯の治療状況



目の受診状況



[R7.7.4 現在の値]

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休
みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをす
ると、朝から元気に過
ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



【 保護者の皆様へ 】 給食後の歯みがきについて

学校では、現在給食後の歯みがきは、うがいのみとしています。

ただし、矯正治療中等の理由で、昼食後の歯みがきを希望される場合は、個別に対応いたしますの
で、担任にお申し出ください。