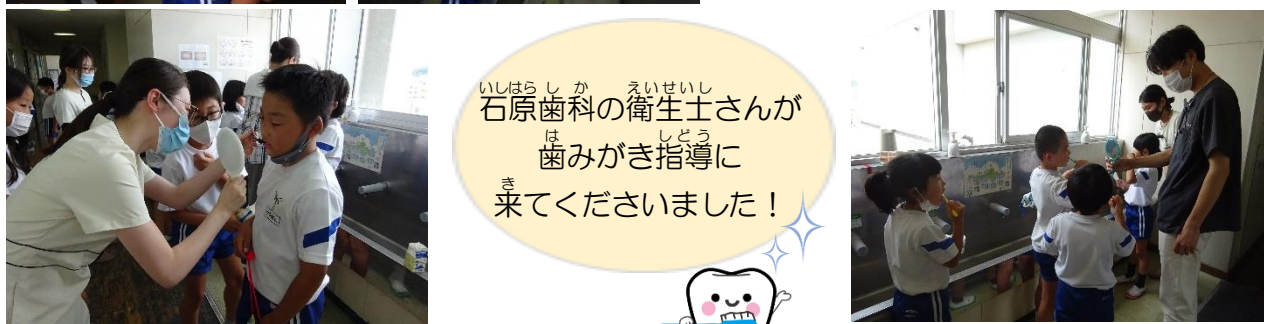


ほけんだより

下東条小学校
ほけんしつ
2022.7.19

保健・給食委員会 歯みがきパトロールを行いました！

6月20日(月)～7月1日(金)までを「下東条小学校☆歯の衛生週間」とし、感染防止にも注意をしながら全校生で歯みがきを頑張りました！普段から行っている給食後の歯みがきですが、この期間中は保健・給食委員会が各階の手洗い場をまわり、歯ブラシを持ってきているか、歯みがきができていないかを点検しました。



委員会のみんなで作った鏡を、各階の手洗い場に掲示しました☆



歯みがきはウイルス感染予防にも効果があるとされています。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。したがって口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなるとされています。

(「日本学校歯科医会」HPより)

からだの健康、そしてむし歯から歯を守るように、これからも歯みがきを続けていきましょう♪



いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みがはじまります。夏休み、やりたいことがたくさんあるあなた。体調を崩しては、その計画は実現しませんよ。学校があるときと同じように、「早寝早起き」「3食きちんと食べる」など、正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。みなさんが楽しい夏休みを過ごせるよう願っています。

7月14日(木)に2年生対象

歯のお話し会がありました☆



学校歯科医の石原先生や歯科衛生士の方々に「どうしてむし歯になったらいけないのか」「染色実験」「歯の上手なみがき方」「むし歯について」など、歯についてとても分かりやすく教えていただきました。



お話の中で、実際に口の中にあるむし歯菌を見る場面も…！「うわっ！」「いっぱい動いてる！」など、子どもたちも驚いていました。貴重な体験でしたね。驚きとワクワクのあつというまの楽しい1時間でした♪

☆歯みがきをするときの5つの約束☆

- ① 鏡を見ながら3分みがく。
- ② 歯と歯の間にあてる。
- ③ 1本1本ていねいにみがく。
- ④ 寝る前は必ず歯みがきをする。
- ⑤ 最後におうちの人にみてもらう。



教えていただいた5つの約束を意識して、ていねいな歯みがきを心がけていきましょう☆



おうちの方へ☆
健康診断の結果、医療機関での治療や検査をすすめられた人は、できるだけこの休みを利用して治療をすまされまよう、よろしくおねがいします。