

# 【おとなのひと】ほけんだより (12月)

## し か ほ け ん し ど う 歯科保健指導

11/24 (火) ~11/27 (金) にかけて、全学年を対象に歯科保健指導を実施しました。

ぐんぐんルーム 「めざせ！むしばやっつけ隊！」

楽しく歯をみがくこと、みがく順番をきめることを目標に、歯の模型で練習しました。



1年生・2年生組 「おくばをたいせつにしよう。」

6さいきゅうしのとくちょうやみがきかたを勉強しました。



### 【1年生の感想】

- おくばをおうさまみがきする。
- おくばをみがきのこしがないようにがんばる。



### 【2年生の感想】

- こまかくすみずみまで6さいきゅうしにとくようにする。
- おうさまみがきで6さいきゅうしをよくみがく。

◎1年生と2年生は、お家の人にしあげみがきをしてもらいました。



みがきのこしのないように、  
しあげみがきの継続をよろしくお願ひします。

3年生 「前歯のみがきかた名人になろう」

動物の歯と人間の歯のとくちょう、前歯のみがきかたを勉強しました。



### 【子どもの感想】

- しこうがないようにきれいにていねいにする。
- 歯みがきの時間を長くする。

### 【お家の人から】(家で染めだしをしてみて)

- カラーテスターで赤くなったところをていねいにみがけていたね。
- しあげみがきの大切さがよく分かりました。親子で歯を大切にします。

第2号  
令和2年12月14日  
池田小学校 保健室

4年生 「歯と口の健康をきわめよう。」

ガムをかんで、かむことの効果を学んだり、むし歯予防のポイントをおさえたりしました。



### 【子どもの感想】

- よくかむと頭の回転が速くなることが分かった。
- むし歯があるけど、今からふせげたらいいなと思った。

### 【お家の人から】(家で染めだしをしてみて)

- みがけている感じだったけど、意外と歯の間が赤くなってびっくりだったね。
- 歯ブラシが当たりにくいところもがんばってみがけました。

5年生 「全国小学生歯みがき大会：歯と口の健康を守ろう。」

歯肉炎のとくちょうや歯肉炎・むし歯を予防するための歯みがきの仕方・デンタルフロスの使い方を勉強しました。



### 【子どもの感想】

- 毎日みがいてはいるけれど、歯ぐきの観察はしていないかったので、毎日観察するのはむずかしかった。
- 1週間歯ぐきの観察と歯みがきをやってみて、予想以上に歯肉の状態がよくなかったと思った。

### 【お家の人とデンタルフロスを使ってみた感想】

- 親もしっかりデンタルフロスを使っています。「親にも継続して。」と伝えます。
- デンタルフロスを使ってみて、出すときに糸が切れたので、力加減に気をつけます。

◎授業で視聴した動画は、「全国小学生歯みがき大会HP」からご覧いただけます。また、保護者向けの動画もありますので、ぜひご視聴ください。

6年生 「元気な歯肉ときれいな歯になろう」

「むし歯・歯周病が少ないランキング」の福井県の順位を知り、歯肉炎にならないための歯の観察や磨きかたについて勉強しました。



### 【子どもの感想】

- むし歯や歯肉炎は身近にあると分かったので、しっかり歯みがきをしたい。
- 福井県は歯の順位が低いことが分かった。

### 【お家の人から】

- 時間をかけてていねいにみがいていましたね。毎回そうできるといいですね。
- 毎日歯みがきの習慣ができてよかったです。これからもがんばってね。

【保護者の方へ】お家の宿題へのご協力ありがとうございました。歯科保健指導の様子は、保健室前掲示板にも掲示しています。保護者懇談会の日にぜひご覧ください。

## 早ね・ノーメディアチャレンジへのご協力ありがとうございました。

ひとり一人ひとりが、自分の決めた目標を達成しようと工夫する様子が見られました。

### ◆児童のふりかえり◆

- ・3連休だったけど、きょうだいや友達としゃべってたら時間がすぎた。
- ・メディアを見ていないときは手伝いができた。
- ・土日ができないだったので、次は土日もがんばる。



### ◆保護者の感想◆

- ・いつも以上にパワーアップしたきょうだい遊びができて時間が足りない程でしたね。母も参加し、楽しませてもらいましたよ。
- ・食事のときはメディアなしで家族の会話が楽しめました。
- ・早ねを意識することで夜20時いこうのノーメディアを守ることができたね。

## 保護者の方へ 12/17(木) 学校保健委員会について

<時間>9:35~10:25

<場所>池田小学校 体育館

**※以前配布したお便りに、以下のことを追加でよろしくお願ひします。**



<服装>運動する時間を設けています。動きやすい服装でお越しください。

<並び方>当日は、お子さんの横でお話を聞いたり、運動したりしていただきます。そのため、お子さんの隣にお並びください。きょうだいがいるお子さんの場合は、下の子のところへお並びください。

<感染症対策>体育館に入る前に、入り口で体温測定と消毒をしていただきます。ご協力をよろしくお願いします。

### 新型コロナウイルスもインフルエンザも /

## 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒にときはマスク  
ひまつを飛ばさない

ソーシャルディスタンス

人ととの距離をとる  
(人混みは避ける)

石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)

栄養や睡眠をしっかり

体力をつける

（定期的にこまめに）  
（定期的にこまめに）