



令和5年7月5日
 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.8

7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」

昨日の昼放課，WBGT（熱中症指数）が基準値の31を超え，運動場で遊ぶことができませんでした。気温も湿度も高いこの時期は，熱中症になりやすいです。とくに，睡眠不足のときや栄養が足りていないときは，からだ暑さに負けてしまいます。水分補給や規則正しい生活など，自分にできる対策をして，暑さに負けないようにしましょう！



- ①運動場では，帽子をかぶろう！
- ②ほかのはじめとおわりにお茶を飲もう！
- ③体育の授業や長い放課（木曜日）は水とうを持って行き15分おきに日かげで休けいしよう！
- ④気温に適した服を着よう！

★ 歯みがき がんばりました ★

6月19日～30日までの2週間，歯みがきがんばり週間がありました。給食後の歯みがきと，各学年に養護教諭から歯科指導を行いました。歯科指導の内容と，児童のふりかえりを紹介します。

だいいー大きゅうしのとくちょう

「歯」の王さま

一ばん大きい

かむ力が 一ばんつよい

1・2年生
 鏡を見ながら自分の口の第一大臼歯（6歳臼歯）を探し，生えはじめの歯はむし歯になりやすいことや，歯みがきのポイントを勉強しました。

1年生

- ・だいいちだいきゅうしがあってびっくりした。4こみつけた。
- ・（はぶらしを）ちいさくうごかすことがわかった。
- ・これからはえてくるはを，むしばにならないようにする。
- ・つよくみがいてたけど，これからはかるくみがく。

2年生

- ・だいいー大きゅうしが，むしばになりやすいことがわかった。
- ・だいいー大きゅうしが，みそがふかくてデコボコなのはしかなかった。
- ・はを大切にしようとおもった。



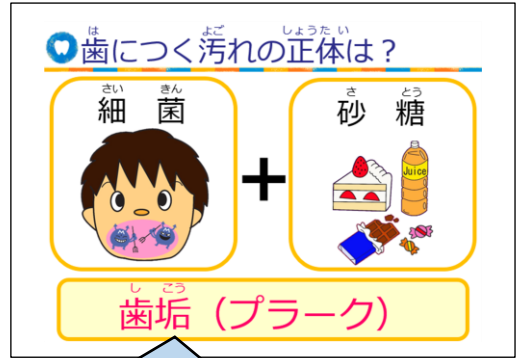


3年生

- ・20回くらいみがくのがわかった。
- ・歯垢は黄色くてねばねばしていることがわかりました。
- ・いろいろな歯のみがき方がわかった。

4年生

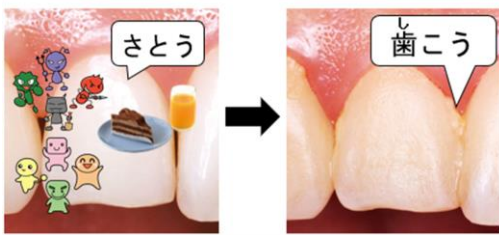
- ・歯みがきは、朝と夜どちらも大事だとわかった。
- ・夜だけでいいと思っていたけど、朝の歯みがきにも理由があったので、これからはやろうと思います。
- ・奥歯のみぞも、みがき残しがないようにしたい。



3・4年生

口の中にいる細菌と食べかすが合わさってむし歯ができること、むし歯を予防するには、きれいに歯みがきをすることが大切だと勉強しました。

歯肉えんを起こす「細きん」



5年生

- ・歯肉炎をほかっておくと、重い歯肉炎になって最後は歯がぬけてしまうことがわかった。歯垢をしっかりとして、歯肉炎や虫歯などの歯の病気にならないようにしたいです。
- ・口の中にはたくさんの細菌がいて、それがむし歯や歯肉炎をおこしているのだとわかりました。歯肉炎にならないように、毎日歯みがきを頑張りたいです。

5・6年生

歯肉炎は小学生でもなる病気だということ、鏡を見ながら自分の歯ぐきの状態を確認し、歯垢を落とす歯みがきのポイントを勉強しました。

6年生

- ・歯肉炎がどのようにおこるのか、ひどくなったらどうなるのかがわかった。自分でも確認の仕方がわかったので、気をつけたい。
- ・歯みがきの3つのポイントをしっかりとやって、これからもきれいに歯みがきをしていきたいです。



保護者の方へ（学校歯科医さんより）

小学生の今は、永久歯に生え変わる大切な時期です。同時に、生えかけの歯があったり、抜けている歯があったりと、みがきにくくむし歯ができやすい時期でもあります。みがき残しを減らすために、最低でも小学校を卒業するまでは保護者の方による「仕上げみがき」をお願いします。

