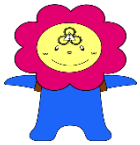
保健だより



令和３年　１２　月
南第一小学校　　保健室

長かった２学期も終わり冬休みに入ります。今年も新型コロナウイルスに振り回された１年でしたが、感染対策をしながら様々な行事を行うことができました。お休みで生活リズムが乱れやすいので冬休みの過ごし方に気を付けてください。

もうすぐ冬休み

家にいる時間が増えるとテレビ、スマホ、ゲームの時間が増えがちです。

生活リズムを整えるために

- 朝起きたら太陽の光を浴びる．
  これで体内時計がリセットされます！
- 夜は眠る１時間前はテレビやゲーム、スマートフォンを控える
  ぐっすり眠るためにも心がけましょう！

６年生対象に歯科指導を行いました！

12 月 15 日、6 年生を対象に歯科校医の片岡先生と歯科衛生士さんによる歯科指導を行いました。歯の健康を守るための大切なお話をたくさんしていただきました。

感染対策を徹底した上で、カムカムチェックガムを使用しました。二色のガムを同時に噛み、色の混ざり具合でよく噛めているか測定するものです。

歯の磨き方については手の爪(つめ)で実際に歯を磨く練習をしました。歯肉炎や喫煙の歯への影響もお話ししていただきました。

Q1．むしば菌の名前は？　（ ミュータンス ）菌

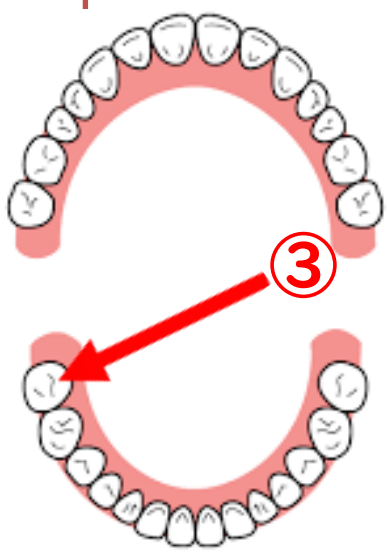
Q2．歯にくっついている、白くネバネバしたものは？（ 歯垢 ）

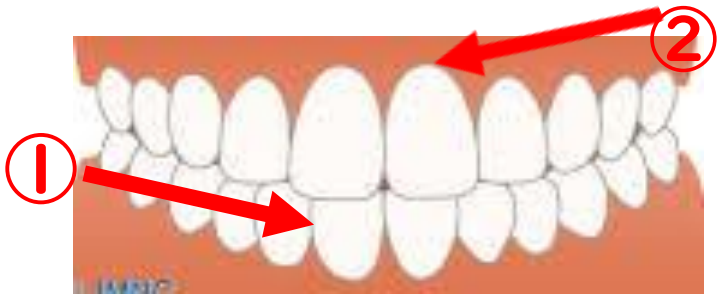
Q3．歯を大切にするために、どんな約束がありましたか？

① おやつのだらだら食べはやめよう

② 寝る前の歯磨きを忘れずに

③ よくかんでなんでもたべよう



みがき残しが多いポイントは3つ

① 歯と歯の間　②歯と歯茎の境目　③奥歯の溝