

# 保健たより



令和4年(2022)11月  
南第一小学校 保健室

だんだんと肌寒さを感じる季節となりましたが、体を動かすと体温が上がり、熱く感じることもあるかもしれません。羽織物などの脱ぎ着できる服装で、体温調節をしましょう。



## しかしどう 歯科指導を行いました！

歯科検診でお世話になっている学校歯科医の片岡先生、歯科衛生士さん2名にお越しいただき、1年生、4年生を対象に歯科指導を行っていただきました！



おんせい  
1年生



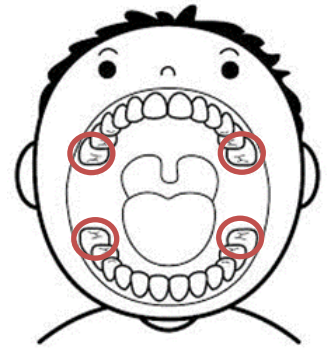
歯ブラシを持ってみて、2分間手を動かして磨く練習！実際に測りながら磨いてみると「長い～！」「疲れた～！」と言っていました。自分だけできれいに磨くのは難しいため、仕上げ磨きはおうちの方のご協力お願いいたします。

手が汚れたら洗うように  
歯もしっかり磨こう！

虫歯菌はお菓子やジュースが大好きです。おやつをだらだら食べると虫歯にかかりやすくなります。

しっかり<sup>か</sup>噛んで<sup>た</sup>食べる<sup>たいせつ</sup>ことの<sup>だいいちだいきゅうし</sup>大切さ、<sup>は</sup>第一<sup>おうさま</sup>大臼歯は<sup>は</sup>歯の<sup>おうさま</sup>王様  
であり、<sup>くち</sup>口の<sup>おく</sup>奥の<sup>はみが</sup>ほうにあるので<sup>はみが</sup>歯磨きが<sup>むしば</sup>しにくく、<sup>むしば</sup>虫歯<sup>むしば</sup>になり  
やすい<sup>ばしよ</sup>場所<sup>おし</sup>だと<sup>おし</sup>教えて<sup>おし</sup>いただきました。

そして<sup>は</sup>歯を<sup>けんこう</sup>健康に<sup>たも</sup>保つ<sup>ため</sup>為の<sup>やくそく</sup>3つの<sup>おし</sup>約束も<sup>おし</sup>教えて<sup>おし</sup>いただきました！



### 『3つのやくそく』

- ①おやつのだらだら<sup>たべ</sup>は<sup>しない</sup>
- ②ねる<sup>まえ</sup>のは<sup>はみが</sup>みがきを<sup>わす</sup>わすれずに
- ③よく<sup>か</sup>かんで<sup>なん</sup>なんでも<sup>たべ</sup>たべよう

## ねんせい<sup>かんそう</sup> 1年生感想

- ・ぐち<sup>ぐち</sup>ぐち<sup>うが</sup>うがいの<sup>やり</sup>やり方が<sup>わ</sup>わかった。歯<sup>って</sup>大事<sup>だ</sup>だと思<sup>っ</sup>った。
- ・よく<sup>か</sup>かんで<sup>た</sup>食べよう<sup>と思</sup>った。ぶく<sup>ぶく</sup>うがいを<sup>15</sup>15回<sup>も</sup>もしない<sup>とい</sup>いけない<sup>んだ</sup>だと思<sup>っ</sup>った。
- ・細<sup>かく</sup>かく1<sup>本</sup>本ずつ<sup>磨</sup>磨いて<sup>い</sup>く、仕<sup>上</sup>仕上げは<sup>お</sup>うちの<sup>人</sup>の人に<sup>や</sup>やって<sup>ら</sup>もらう。とい<sup>う</sup>ことを<sup>初</sup>初めて<sup>知</sup>知った。
- ・お<sup>やつ</sup>は<sup>時</sup>時間を<sup>決</sup>決めて<sup>食</sup>食べる。一<sup>日</sup>日一<sup>個</sup>個にする。
- ・2<sup>分</sup>分間<sup>磨</sup>磨くのは<sup>長</sup>長い<sup>と思</sup>った。
- ・これ<sup>か</sup>からも<sup>寝</sup>寝る<sup>前</sup>前の<sup>歯</sup>歯磨きを<sup>頑</sup>頑張<sup>る</sup>る
- ・第一<sup>大</sup>大臼歯<sup>が</sup>が一番<sup>大</sup>大切<sup>だ</sup>だと<sup>わ</sup>わかった。
- ・歯<sup>磨</sup>磨きを<sup>し</sup>しな<sup>か</sup>かったら、虫<sup>歯</sup>歯菌<sup>が</sup>が<sup>く</sup>くると<sup>わ</sup>わかった。奥<sup>の</sup>の歯<sup>が</sup>が<sup>や</sup>やり<sup>に</sup>にくい<sup>と</sup>とわ<sup>か</sup>かった。
- ・いろ<sup>ん</sup>んな<sup>歯</sup>歯<sup>ブラ</sup>ブラシ<sup>の</sup>の<sup>使</sup>使<sup>い</sup>方<sup>が</sup>がある<sup>の</sup>のだ<sup>と</sup>とわ<sup>か</sup>かった。





おんせい  
4年生



し しゅうびょう おし ほか は みぞ きん ひそ  
歯周病 について教えていただきました。その他歯の溝にはどんな菌が潜んでいるか、どのように

は みが 磨いたらいいいのかも学びました。歯磨きをきちんと行い、虫歯を予防する大切さを教えていただきました。

歯は一度虫歯になると治療には時間も  
かかるし、沢山お金もかかってしまう。

虫歯菌の名前はミュースタンス菌! 歯にくっ  
ついているネバネバしたものは歯垢です。

実際に歯ブラシを使用して、爪を歯に  
見立てて磨く練習をしました。正しい  
持ち方と、力の強さなどを練習しました。

『歯を大切にするための約束』

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よく噛んで食べよう

# かんそう 4年生感想

- ・歯は菌がいっぱいあるから寝る前、朝、ご飯を食べた後にやり、虫歯にならないよう気を付けて歯磨きをしっかりやりたいと思います。
- ・おやつの食べ過ぎや、だらだら食べないことと、よく噛んで食べることに気を付けようと思いました。
- ・横に歯ブラシを向けたりして他にも縦、斜めの磨く方法がわかりました。
- ・特に歯と歯の隙間が磨きにくいから、歯ブラシを縦にして、1本ずつ丁寧に磨くことがわかりました。
- ・歯磨きはえんぴつの持ち方をして力を入れすぎないように磨きます。次の歯科検診では健康な歯でいようと思います。
- ・歯に何か異常があると、炎症をおこして歯が抜けてしまって、お金がかかると知り、歯を大切にしたいと思いました。
- ・うがいもしっかり音が鳴るほどしなければなりませんと知りました。



## ほけんしつ 保健室より

視力検査を10月に実施しました。検診結果で視力がB以下だった児童のみ、受診勧告を配付しておりますので、経過を見ながら受診するようよろしくお願いいたします。

## メガネの度、合ってる？



0.1	送 <small>おく</small> 目 <small>め</small> こ
0.2	りにま <small>ま</small>
0.3	ま <small>ま</small> や <small>や</small> め <small>め</small> に <small>に</small>
0.4	し <small>し</small> や <small>や</small> さ <small>さ</small> に <small>に</small> 休 <small>きゆう</small>
0.5	し <small>し</small> よ <small>よ</small> う <small>う</small> 休 <small>きゆう</small> け <small>け</small>
0.6	う <small>う</small> い <small>い</small> 休 <small>きゆう</small> け <small>け</small>
0.7	生 <small>せい</small> 活 <small>かつ</small> を <small>を</small> と <small>と</small>
0.8	活 <small>かつ</small> を <small>を</small> と <small>と</small>
0.9	を <small>を</small> と <small>と</small>
1.0	と <small>と</small>

