

# ほけんだより

7月

八俣小学校 令和6年7月

## 6月28日 5年生「第81回全国小学生歯みがき大会」参加

「全国小学生歯みがき大会」は小学生に歯と口の健康に関する「気づき」と健康意識を育てることを目的に毎年開催されています。

〔テーマ〕「歯と自分をみがこう」

- 歯肉炎を徹底的に解説！
- 歯について白くネバネバしたものの正体は？
- 歯ブラシで歯垢はどのくらい落とせる？
- ちゃんとした歯みがき実践（DVD視聴のみ）
- 大人になっても健康な歯ぐきを保つためには？
- 未来に向かって歯と自分をみがこう！



〔映像を見ながら、歯みがきの実習〕

## 歯肉炎予防に大切な3つのポイント

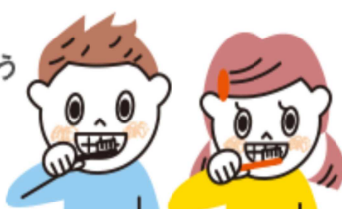
軽い歯肉炎であれば、子ども自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎を予防・改善する3つのポイントを確認しましょう。

### 01 口の中を観察して、健康な状態(じょうたい)を保(たも)つこと

歯ぐきは健康かどうか  
チェックしよう！



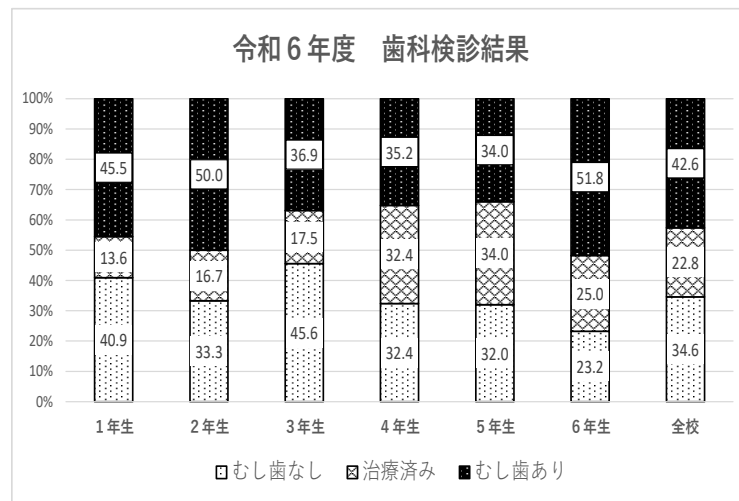
歯垢(しこう)はきちんと落ちているかな？  
みがき方のポイントも  
確認(かくにん)してみよう



### 02 栄養のかたよりが ない食事をとること



### 03 早寝(はやね)・早起きなど 健康によい生活をおくこと



学校歯科医 西先生より  
【むし歯を予防するための  
アドバイス】

①保護者の方の仕上げ磨き  
※高学年になるとなかなか  
難しいと思うが、週に  
1回は磨いてほしい。  
※4～6年生になると歯垢  
が付着している児童が多  
い傾向にある

②デンタルフロスの使用  
③定期的に歯科受診を



## 保護者の方へ～連絡とお願い～

6/25 健康手帳・受診のお勧めを配付しました（健康手帳は2学期始業式に回収します）

- ★次のような場合は早めに歯科医院へ受診をお願いします。
  - むし歯がある、要注意乳歯がある。
  - 歯列咬合・顎関節・歯垢・歯肉が2である。
- ★歯科以外にも、検査結果等で疾病や異常があった場合は、夏休みを利用して医療機関の受診をお願いします。

医療機関受診の際は、健康手帳を持参し、結果の記入をお願いしてください。  
なお、「健康手帳返却前に受診を済ませている」「アトピーやアレルギー性鼻炎  
など、定期的に受診中」の場合は、改めて受診の必要はありません。保護者の方  
が受診状況をご記入ください。



### アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを  
使わない時間をつくる「アウトメディア」に  
挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」  
「どれくらいの期間、取り組む  
か」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル4 家ではメディアを使わない。

話し合いシートを  
活用し、「家庭の  
ルール」「気をつ  
けること」を守り、  
安全にメディアと  
付き合いたいです  
ね。