

ほけんだより

令和7年7月1日
北区立豊川小学校
ほけんだより7月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断は無事に終了しました。お子さんの健診結果は、6月末に配布いたしました。お子さんの心身の健康などについて気になること等ありましたら、保健室までいつでもご相談ください。

健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は、早期発見をするための『スクリーニング』であるため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療のためにも、ご了承いただきたいと思います。もうすぐ夏休みに入ります。夏休みの生活を充実させるためにも、早めに受診をお願いします。

夏休みを楽しく過ごすためには、、、



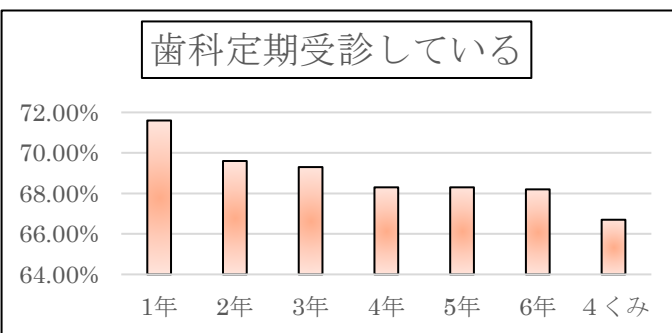
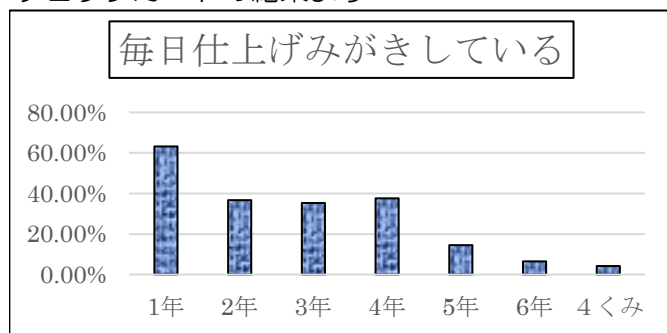
早寝 早起き 朝ごはん

暑い日は、それだけでも体力を使うものです。運動系の習い事や、外で長時間活動する場合は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。そんな時は、いつもより早めに休むことをお勧めします。ぐっすり眠れば、次の朝はスッキリ起きられるはずです。そして朝ごはんも美味しく食べられるでしょう。そうすれば、その日も1日元気に活動できます。

充実した夏休みを過ごすためにも、お子さんには『早寝早起き朝ごはん』をさせてください。

歯みがきチェックのご協力ありがとうございました。

チェックカードの結果より



以上の結果が出ております。毎日の仕上げみがきは学年が上がるにつれて減少していくこと、歯科への定期受診も低学年のときのほうが多いことがわかりました。もちろん高学年でも毎日仕上げみがきするとともに歯科へも定期受診しているご家庭もありました。

子供の歯は、中学年からは乳歯と永久歯が混在していることが多く、生え替わりの時期は歯みがしにくい状態となっています。仕上げみがきは学年が上がるにつれて嫌がる子供も増える事と思いますが、子供との関わりやコミュニケーションのひとつとして行っていただければと思います。

また、今年度使用したカラーテスターについて、児童から味が苦いとの感想もありましたので、今後、低学年には綿棒状のものに変更することも検討しています。

《歯みがきチェックの感想》

	児童の感想	保護者の感想
1年生	・もうちょっと頑張って歯みがきする。 ・汚れている歯がわかりやすかった。 ・みがけてないところが分かって凄い。 ・楽しかったので、またやりたい。 ・面白かった。	・全体的に真っ赤で、いかにみがけていないか分かった。 ・思った以上に磨き残しがあり、仕上げみがきの重要性を感じた。 ・本人がみがき残した場所が良く分かり、丁寧にみがくようになった。 ・歯ブラシの持ち方、動かし方を鏡を見ながら一緒に確認して、歯みがきに対して意識が高まったように感じた。
2年生	・カラーテスターを使って面白かったし楽しかったから又やりたい。 ・苦かったけど、色がなくなったときは、スッカリした。 ・これからも歯みがきをして、むし歯を防ぎたい。	・前回よりみがき残しが少なくなっていて、成長を感じた。 ・毎日の仕上げみがきの大切さを再確認しました。 ・家でも定期的に使ってみたいと思いました。 ・子供だけでは、みがきやすい歯しかキレイになってないので、一緒にみがき方を学びながら続けたい。
3年生	・歯みがきの大切さを知ったから、これからもしっかりみがきたい。 ・2年生のときより赤いところが減った。 ・自分がみがけてないところがわかった。	・まだ仕上げみがきが必要だと思った。 ・視覚的に分かって良かった。 ・目で見て汚れを落とすと分かりやすいので、家でもたまに使いたい。 ・歯の汚れを子供自身が自分の目で見ることが出来るのが凄い。
4年生	・前より赤い色がなくなって良かった。 ・歯のみがき方を振り返るいいチャンスになった。 ・みがけてないところがわかったから、これからはちゃんとみがこうと思った。 ・汚れているところが分かりやすくて良かった。	・子供の歯みがきの雑さを認識した。カラーテストを定期的にやりたい。 ・歯みがきの方法に対する気づきが来て、良いと思う。もっとコンスタンスに行ってほしい。 ・このところひとりでみがかせていたが、コミュニケーションとしても仕上げみがきを大切にする。
5年生	・毎日の歯みがきがとても大切だということを実感することが出来た。 ・カラーテスターを買って練習したい。 ・思ったより汚れていたもので、これからももっとちゃんとみがいていきたい。	・子供のみがきクセに気を付けて、丁寧に仕上げみがきを続けようと思った。 ・時々、一緒に歯のみがき方を見直そう子供と話した。 ・仕上げみがきをもっとしてあげたいと思った。 ・家でも本人が気になったときにテスターを使用している。
6年生	・みがけているところとみがけていないところがわかった。 ・これからはちゃんと鏡をみて歯みがきしたい。 ・1年の時と比べて、すごく上手になっていてびっくりした。 ・6年間の中で、一番キレイにみがけた。これを維持していきたい。	・みがき方のクセを確かめることが出来たようで良かった。 ・歯みがき習慣を見直す良い機会になりました。(2) ・6年生でも仕上げみがきが必要そうです。 ・今年ではみがき残しが減っていて、しっかりみがけていてよかった。 ・6年生でも仕上げみがきが必要そうです。 ・みがき残しに気を付けて仕上げみがきをしていく(2)。
4くみ	・楽しかった。 ・もうちょっと歯みがきしたほうがいい。 ・みがき残しがないように頑張る。 ・みがき残しがよく見えた。	・以前より真剣に赤くなったところを観察していた。 ・仕上げみがきの重要性を感じた。 ・自分の目でみがき残しを確認できて良かった。 ・月1回歯科医院で歯みがき指導を受けているので、だいぶ上手にみがけるようになってきた。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください



☆☆☆答えは保健室前の掲示板にあります☆☆☆