

ほいナんだより

6 月 号

校長 中村 順子

養護 加納 純子

6月4日（木）～10日（水）は「歯と口の健康週間」です。
1928年に、日本歯科医師会が「6（む）月4（し）日」にちなんで、6月4日にむし歯予防デーを実施したことが始まりです。その後、名称をいろいろと変えつつ、2013年から「歯と口の健康週間」と呼ばれるようになりました。

「歯みがきチェック」の 取り組みについて

保健室から「カラーテスター」というプラークを染め出す綿棒を一人一つ配布します。今年は錠剤ではなく、綿棒にしました。ご家庭でお子さんと一緒に歯みがきの仕方や、歯のみがき残しのチェックをしてください。

詳細は6月3日（水）に配布するプリントに記載していますので、ご確認の上、ご協力をお願いいたします。カラーテスターを使うと、みがき残したプラークが赤く染め出されますので、歯ブラシの当て方のくせや、みがくべきところが分かるという良さがあります。6月10日（水）までにご家庭で取り組んでいただき、プリントを6月11日（木）までに学校に提出してください。

5月末に歯科健診の結果のお知らせを配布しています。歯科受診が必要なお子さんは、早めの受診・相談をお願いいたします。

今月の保健目標

「歯を大切にしよう」



小さいときは当たり前だった仕上げみがき。小学校高学年にもなると仕上げみがきを卒業している子も多いようです。もうすでに卒業している子も、ぜひ時々仕上げみがきをしてみてください。むし歯予防だけでなく、お子さんの口の中の成長を感じられる機会にもなると思います。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

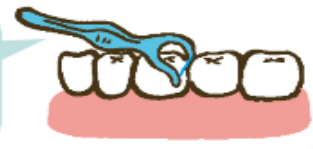
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!



～気候に合わせて、衣服を工夫しよう～

5月の半ば頃から、初夏のような気温になることもありました。6月は梅雨もあり、さらに気温や湿度が高くなって、体調を崩しやすくなります。学校でも冷房を使用し、お子さんの体調に気を配っていますが、冷房が直接あたる席の場合は、体が冷えて腹痛や頭痛が起こることもあります。そのため、お子さんが学校で元気に過ごせるように、1枚上着を持たせるようにしてください。

自分で体温調節ができることが、健康維持のひとつでもあります。
ご家庭でも「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日はちょっと寒いから、もう一枚着たほうがいいのかも」などお子さんが自分で考えて自分で調節できるようにお声掛けをお願いします。



～よくかんで食べよう～

食事をするとき、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることで、良いことがあります。

- 食べ物のカスや細菌を洗い流す「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながる。
- 満腹感につながり、食べ過ぎを防げる。
- 食べ物の栄養を吸収しやすくして、胃や腸の働きを助ける。
- 脳の働きを活発にする。

30回かめるといいですね。



よくかんで食べるために、次のようにできるといいですね。

- 誰かと一緒に、会話をしながら食べる。
- お料理の味つけや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる。
- テレビやスマホを見ながら食べない。

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るので、見てくださいね☆