

11月 健康だより

おうちの方といっしょに読みましょう。

令和6年11月22日
維和小学校保健室
高丸

だんだんと寒さが深まってきています。寒暖差で体調をくずしやすい
時季になります。元気いっぱいにご過ごせるよう、朝・昼・晩で衣服を上手
に調節しましょう。また、インフルエンザが流行していますので、手洗い
うがいなども忘れずにしましょう。



ブラッシング指導

11月8日は「118」「い い は」にちなんで、としなが歯科医院の歯科衛生士の方をお招
きして、ブラッシング指導を行っていただきました。

<1年生～3年生のブラッシング指導の様子>



口には、話をする・食べる・飲むという、私たちが生
きていくために必要な働きがあります。食べた後は、歯
に歯垢(プラーク)が着きます。この歯垢は、歯に着いて
いる細菌のかたまりです。この細菌をそのままにしてお
くと、「むし歯」になります。



歯垢は、細菌のかたまりとわかると、染め出しをして、歯に着いている歯垢を、
鏡を見ながら真剣に歯みがきをしていました。歯みがきは、順番を決めてみがか
くと、みがき残しが少なくなることを知りました。歯みがきした後は、歯がツルツル
になりました。

<4年生～6年生のブラッシング指導の様子>



高学年では、むし歯と歯周病について学習しまし
た。口の病気は全身の健康に影響します。
むし歯や歯周病を予防のポイントは、歯みがきで
確実にプラークを落とそう、ダラダラ食べ、ちょ
こちょ飲みをやめよう、フッ素を使うことです。



自分の歯並びに合わせた歯みがきの方法を見つけ、工夫しながら歯みが
きをしていました。給食を食べて、歯みがきをしたはずなのに、歯垢が着い
ていたことで、ていねいな歯みがきができていませんでした。

保護者の皆様へ

先日は、はみがきカレンダーにご記入いただき、ありがとうございました。歯みが
きに対する子供たちの感想や保護者様の思いを知ることができました。今後ともご
家庭での歯みがきの取組をよろしくお願いいたします。
むし歯の治療が終わっていないお子様は、むし歯の治療をお願いします。

保健室の先生に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前にあ
る「保健室ポスト」に入れてください。右のQRコードからでもいいですよ!!
(維和小学校 ほっこり おはなし場)

