



# ほけんだより 11



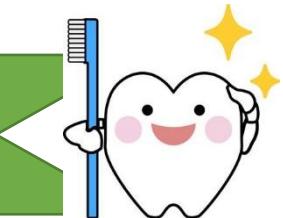
令和7年10月31日  
竜東小 保健室 NO.11

文責 福山

朝夕はとても肌寒くなり、どんな服を着たらちょうどよいのか迷ってしまう季節ですね。暑さや寒さの感じ方は、人それぞれ違いますので、脱いだり着たりして調整できるとよいと思います。そのため、自分に合った服装をするように心がけ、体調管理には十分気をつけて過ごすようにしましょう。



## 今日からできる “歯”によいこと習慣を身につけよう！



### ① 「食べたらみがく」で歯こうを狙いうち

むし歯も歯周病も歯こう（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいであれば取れませんが、歯ブラシで歯こうをこすり落とすことでどちらの病気も防ぐことができます。



### ② ストップ！ おやつのだらだら食べ

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になることを防ぐため、おやつは時間を決めて食べるようしましょう。



### ③ ひと口30回、もぐもぐしましょう

よくかむとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を深めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。



### ④ 年に1~2回はプロの目でチェックを！

すみずみまで見てくれるるので、むし歯などのトラブルを早く発見することができます。歯みがきで取り切れなかった歯こうや歯石の除去もプロだからできることです。



1本ずつみがく  
生え替わりの歯で高さが違ったり、  
でこぼこした歯並びだったりすると  
毛先があたりにくいので、1本ずつ  
みがきましょう。



### かがみみ 鏡を見ながらみがく

歯ブラシがしっかり歯にあたっているか  
確認するために鏡を見ながら歯みがきを  
するように心がけましょう。



### かるちから 軽い力でみがく

歯ブラシの毛先が広がってしまうと  
うまくみがけません。軽い力で  
毛先が歯の表面にあたるように  
みがきましょう。



## デジタルデトックスデー、お世話になっています!

今年度より取り組みを始めた、毎月1~2日実施をしているデジタルデトックスデーですが、各家庭での取り組み、大変お世話になっております。先日、学校保健委員会で取り上げ、学校保健委員会よりも発行しましたが、その際、児童及び保護者からのコメントが紹介できていなかったため、一部紹介させていただこうと思います。ぜひ、今後の取り組みの参考にしていただければと思います。よろしくお願ひいたします。



### 【児童のコメントより】

- お手伝いをしたりして、携帯を触ることを我慢した。
- 寝る時刻が早くなったり、本を読む時間も増えたと思う。
- 目標達成できて嬉しかった。次はレベルの高いコースに挑戦したい。
- 家族で過ごす時間が増えて、楽しかった。
- メディア機器は使用しなくてもよいと思った。
- メディア機器の使う時間が短いと、早く寝ることができると知れた。

○: 成果 ▲: 課題



©松本松子

### 【保護者からのコメントより】

- テレビを見ずに食事をして、学校のことを会話しながら、楽しい食事になりました。
- 自分が選んだコースを達成しようと頑張っていました。
- 早く寝るためにいつもより行動が早かったです。
- 少しずつ本人の意識付けができるように家庭でも協力していきたいです。
- ▲1日2時間でもかなり我慢している感じでした。  
以前と比べてメディアへの依存が強くなっている気がします。
- ▲声かけをしてもなかなか言うことを聞いてくれません。  
自分からできるようになってくれたらと思います。



## お知らせ

### ○ブラッシング指導について

11月6日(木)【2・3・4年生】と7日(金)【1・5・6年生】の2日間、町の歯科衛生士と協力し、全校児童へブラッシング指導を行います。発達段階に合わせて今年度も歯の染め出しを行いますので、本日別紙プリントにて、「ブラッシング指導における歯の染め出しについて」を子どもたちへ配付しています。以下が準備物となりますので、ご確認いただき、忘れ物がないようにご持参ください。

**準備物:歯ブラシ、コップ、ポケットティッシュ、汚れてもよいフェイスタオル、  
洗濯ばさみ(タオルを止める用)、赤鉛筆**

### ○11月のデジタルデトックスデーについて

10日(月)と20日(木)の2日間の予定です。達成できるコースを選び、ご家庭での取り組みをお願いできれば助かります。また、ご家庭からのコメントもよろしくお願いします。お世話になります。

