

げんき! やちわっこ



やちわっこの
八千挾小

ほけんだより
No. 10

令和2年9月25日
文責：杉本

9月の保健目標 けがに気をつけよう 生活のリズムをとりもどそう

先週健康診断が終了しました。内科検診では9人の先生方が、歯科検診では7人の先生方が

みなさんを見ていただきました。すべての結果は通知表と一緒に配付します。

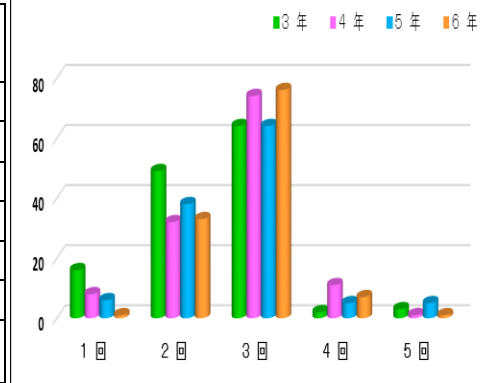
歯みがき上手かな? ~歯ブラシの基本~

9月3日に歯科検診がありました。214人(28%)の人に治療が必要なむし歯がありました。歯肉の状態が治療が必要な人が17人、歯垢は少しいた人が117人、治療が必要な人が19人いました。今日、治療のすすめを配付します。治療のすすめをもらった人は、早めに治療を始めましょう。八代市は高校生までは無料で治療ができます。むし歯はほうっておいても治りません。先日の3~6年生のアンケートの結果では、1日3回歯みがきをしている人が多かったです。歯ブラシをチェックして正しい歯のみがき方をしましょうね。

<歯科検診の結果>

	むし歯があった人	歯垢で治療が必要な人
1年	44	2
2年	31	3
3年	42	2
4年	46	2
5年	27	8
6年	24	2
全体	214	19

1日何回歯を磨きますか?



歯ブラシの選び方

めやすの大きさは親指の幅くらい

歯ブラシの持ち方

えんぴつと同じように持ってみよう。強くにぎらないように気をつけてね。

歯ブラシの使い方

みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね!

歯ブラシの替えどき

毛先の開いた歯ブラシは、替えどきです。

歯のみがき方のコツは...

- ★ 歯並びのでこぼしているところに注意して、鏡を見てみがきましょう。
- ★ えんぴつもちで、毛先を使い、優しくみがきましょう。
- ★ 歯ブラシの角度を変えながら、毛先を歯にあててみがこう。
- ★ 歯をみがく順番を決めてみがくと、みがき残しが少なくなります。
- ★ 1日3回みがく中で、夜寝る前の歯みがきは1番ていねいにみがきましょう。

9月30日は運動会 ~元気いっぱいがんばるために~

あさごはんをたべましたか?

あさごはんは元気のもとです。しっかりとたべましょう。

たっぷりすいみんをとりましたか?

ねている間からだのつかれがとれます。いつもより早ね早おきを心がけましょう。

運動しやすいくつをはいていますか?

足の甲でマジックテープなどで甲の高さを調節できますか? 足の指を自由に動かせるくらいゆとりがありますか?

かかとがぶかぶかだったり、すりへったりしていませんか? くつ底の動きに合わせて曲がりますか? 厚すぎたり、薄すぎたりしませんか?

ある日のできごと

日曜日は運動会です。今年は、コロナウイルス感染予防のため、種目も少なく、演技内容も声が出せなかったり、友達と接触ができなかったりしますが、その中で練習を重ね、各学年それぞれに趣向をこらした内容に仕上がっています。朝や夕方は、リレーの練習が各クラス行われていました。目標に向かって一致団結して頑張る姿は、素晴らしいなあと思います。当日は、種目が終わった後は、救護係の5・6年生がアルコール消毒を行います。みなさん協力してくださいね。テントではマスクをつけて、応援するようにしましょう。当日みんなが輝く運動会になりますように。

今月のまほうの言葉 「優しい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする」 (マザーテレサ)