

ほけんだより

はーとふる

令和7年7月18日

おおさとしょうほけんしつ

NO. 5

文責：養護教諭 菅野奈央実



思い出に残る夏休みを！

1学期は運動会や水泳学習などたくさんの学習・行事がありましたが、大きなケガや病気などなく、元気に過ごせたこと、本当に嬉しく思います。保護者の皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

明日から夏休みになります。夏休み中も、健康管理に気を付け、事故や病気などなく、笑顔いっぱい楽しく過ごしてほしいと思います。2学期も元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。



1～2年「夏休みけんこうカード」 3～6年「夏休み染め出し」について

1・2年生

「夏休みけんこうカード」のご協力をお願いいたします。『歯みがき』『朝ごはん』『ねる・おきる時間』の3つの週間にわけて記入します。基本的な生活習慣が大切な低学年の時期、夏休みも気をつけて生活してほしいと思います。

なお、歯垢染め出しの綿棒も添付しましたので、ご家庭で一度染め出しを行い、お子さんの口の中の様子を確認してみてください。

＊ 提出日は、8月25日（月）です。



3・4・5・6年

クラスコード

eorywy3j

このおたよりと一緒に添付をしました、歯垢染め出しの綿棒で、夏休み中に一度染め出しを行い、タブレットで写真をとらせてください（「あー」の口、「いー」の口2枚程度）。そして、Googleにログインをして、「R7大里小保健室 classroom」にアクセス（左のクラスコード）をして、提出をさせてください。ネット環境がなかったり、うまくclassroomに入れなかったりする場合は、染め出しをした写真だけでも撮るようにしてください。

みがき方のポイントの動画も入っていますので、ご家庭でも歯みがきの参考にしてください。

＊ 実施・提出日は、8月25日（月）です。



交換のタイミングは、月1回です。毛先がひらいてきたら交換しましょう。

（夏休み中に、ぜひ歯ブラシの交換をお願いします。）



※ 裏面もご覧ください

食に関する指導 3・4年「朝食をバランスよく」

6月23日に、天栄村学校給食センター栄養技師の大樂志織先生をお招きし、食に関する指導を行いました。

まず、今日自分が食べてきた朝ごはんを振り返りました。「やさいがない」「汁物がとれなかった」「ゆっくり食べられなかった」など、自分の朝食の課題をみつけていきました。

大樂先生から、朝食は①脳のスイッチ②体のスイッチ③おなかのスイッチを入れてくれるということを教えてもらいました。

どうしたら、そのスイッチを入れられるのか、自分でできそうなことを考えていきました。大樂先生からヒントをもらいながら、「納豆なら冷蔵庫にありそう」「きゅうりやトマトは自分で準備できそう」「冷凍の野菜をチン、冷凍くだものもいいね！」など、自分でできそうなことを、たくさん考えることができました。

朝食を準備したり食べたりすることは、ご家庭の協力も不可欠です。お忙しい朝だと思いますが、お子さんと一緒に、朝食について見直していただきたいと思います。



1～6年生 歯科教室を行いました！

6月に、歯科衛生士の中山愛子先生を講師としてお招きして、全学年を対象に「歯科教室」を行いました。むし歯の成り立ちや、奥歯・前歯・混合歯列（乳歯・永久歯が混合している歯並び）のみがき方、歯肉炎の予防など、指導をしていただきました。

中山先生から教えていただいた、大切なポイントをいくつか載せました。自分の歯の健康は、自分自身で守れるように、ご家庭でも声かけ、そして仕上げみがきをよろしくお願いいたします。

- ① やさしくこまかくみがく
- ② 1本ずつみがく
- ③ 歯と歯の間、歯と歯肉の間をみがく
- ④ 歯並びに合わせて、歯ブラシの当て方を工夫する
- ⑤ ていねいな歯みがき（①～④）をしていけば、歯肉炎になりにかけても、10日ほどで改善する。



6歳臼歯は、ほっぺをぐっとひっぱって、横から歯ブラシをいれてみがきます。



自分の歯肉を、「腫れていないか」「出血はないか」など、時々自分でチェックしてね！



自分の歯並びに合わせて、歯ブラシの当て方を工夫して、ていねいにみがきます！