

# 保健だより 7月号 NO 4



栃木市立吹上小学校



## 梅雨が明けると、太陽の季節

梅雨が明けると、9月まで暑い日が続きます。気温が30℃を超える日は、熱中症予防（①朝ご飯をきちんと食べる ②水分補給 ③長時間外で遊ばない）を考えて生活しなければなりません。暑さに負けない体力作りをして、残り少ない1学期を元気に過ごしましょう。



## 歯と口の健康週間行事について

### むし歯0事業

#### I部 講話「子どもの歯とむし歯予防」

学校歯科医 山井先生



1年生の保護者を対象に、歯の生え替わりとむし歯予防の講話を実施しました。

予防のポイントとして、①歯みがきをきちんとする ②おやつは時間を決める ③歯科医院での定期検診を受ける（フッ素塗布）、などを詳しく教えていただきました。

「永久歯をむし歯にしないためには、4年生まで仕上げみがきをしてほしい。」と山井先生はおっしゃっていました。お忙しいとは思いますが、ぜひご家庭で実践してみてください。

#### II部 学級活動授業「親子歯みがき」

歯科衛生士 山名・山中先生

染め出しの後には、お子さんの赤く染まった部分を確認し、親子で歯みがきをしてみました。家庭での仕上げみがきに生かす学習ができました。歯肉の中で、永久歯が生え替わりを待っているという説明で、乳歯もむし歯にしてはいけないことが理解できました。（永久歯の歯並びのためです。）親子でむし歯の予防を考える良い機会になりました。お二人の先生、ありがとうございました。



永久歯が生え替わりを待っているという説明で、乳歯もむし歯にしてはいけないことが理解できました。（永久歯の歯並びのためです。）親子でむし歯の予防を考える良い機会になりました。お二人の先生、ありがとうございました。

## 保健委員会児童の活動

### 紙しばい「歯なしのかばちゃん」



1、2年生の教室を訪問し、紙しばいを実施しました。甘いお菓子を食べているかばちゃんは、歯がなくなってしまいました・・・どんな食生活をする



ことがむし歯予防に大切か考えることができるお話でした。

### 掲示物作成

校内歯と口の健康週間中、昇降口にインターネットで調べた「歯の〇×クイズ」を掲示しました。



## 学級活動授業

### 2年「みがきのこしのおおいぶぶん」

担任・養護教諭

第一大臼歯はどんな歯か理解した後、生えたばかりの歯は背が低くみがきにくいので、そのみがき方を練習しました。他の歯でも、歯ブラシを1cm動かして20往復するみがき方がよいことを知りました。この方法はなかなか難しいので、ぜひ家庭での仕上げみがきをよろしくお願いします。

### 3年「おやつとりかた」

担任・管理栄養士・養護教諭

おやつを食べる時のむし歯予防ポイントを養護教諭が、どんなおやつや飲物を選べば良いかを管理栄養士が、それぞれの専門性を生かして指導しました。



おにぎり、小魚、りんご、とうもろこし、牛乳、お茶等たくさんのおやつと飲物の組み合わせを考え、これからの生活に生かせる学習ができました。



### 4年「むし歯の作られ方」

担任・養護教諭

むし歯になると、穴が大きくなり痛みが強くなります。自然に治ることはないので、早めの治療が大切なことを理解しました。予防には、きちんとした歯みがきと定期受診が望ましいです。

### 5年「第75回学童歯みがき大会」

学校歯科医・担任



DVDから、ミュータンス菌が口の中にいる様子、歯肉のチェック方法、歯ブラシを20往復細かく動かすみがき方など、視覚的に学習できました。歯みがきについてご指導くださいました山井先生、たいへんありがとうございました。