



ほけんだより6月

令和7年6月30日
宇奈月小学校
保健室

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」でした。いろいろな取組を通して、一人一人の歯に対する意識が高まった1週間になったと感じています。今回はその様子をご紹介します。

保健委員会の劇 「オラ、歯みがきするゾ!」

ある日の歯みがきの時間。でもしんちゃんは…?

ご飯の後は歯みがき
しなさいよ!

歯みがきはめんど
くさい! コーラで
うがいをしたからOK!

Z・Z・Z...

その日の夜、しんちゃんは自分の口の中の夢を見ました。

甘い物は大好物!

オ、オラの歯が~!!

しんのすけの
口中

どんどん歯を溶かすぞ~!

次の日、友達に夢の話をしします。するとなんと、歯みがきにはポイントがあるようです。

コーラでうがいを
するだけじゃ、だめだったのか…

歯みがきをする時は

- ①歯ブラシを細かく動かしてみがく
 - ②3分以上みがく
 - ③1番奥の歯を特にていねいにみがく
- この3つを意識しないと!

そして、歯ブラシも大事なようです。

毛先が開いているときれいに
みがけないぞ!

1ヶ月に1回を目安に
取り替えるとよいわよ。

こうして、しんちゃんは歯をていねいに
みがけるようになりました。

宇奈月小学校のみんなも
一緒にがんばるゾー!

虫歯・歯肉炎予防教室

6月26日、5年生に対して、学校歯科医の先生に「効果的な歯みがきの方法」や「歯みがきをする時のエチケット」等について教えていただきました。また、質問にも答えていただき、子供たちから「へー!」「そうなんだ!」と驚きや納得の声がたくさん聞かれました。教えていただいたことを、今後活かして自分の歯を大切にしていってほしいと思います。



歯みがき中の**おしゃべりはしない**



5年生には**フォーンズ法**(円を描くようにくると移動しながらみがく方法)がぴったり!



○虫歯にならないためにはどうしたら良いですか?
→歯みがきしかない!

○歯並びが悪くなるのはどうしてですか?
→①生まれつき。遺伝。
②食べ方。かむ回数が少ない。



歯みがき中は**口を閉じてみがく**

かぞくで夜のはみがき大作戦

お忙しい中、「かぞくで夜のはみがき大作戦」にご協力いただき、ありがとうございました。ご家族の方と一緒に、楽しみながら歯みがきに取り組んだ様子がカードから伝わってきました。また、今後も頑張りたいという思いもたくさん感じました。一部になりますが、感想やご家族の方のアドバイスを紹介します。

- ・はみがきをしたらこころがすっきりした。(1年児童)
- ・3分以上歯をみがけばいいね。(1年児童)
- ・大きく口を開けたり閉じたりして一緒にみがいていくと上手になりました。(1年保護者)

- ・私は虫歯がでやすいのでこれからもちゃんとみがいていきたいと思います。(3年児童)
- ・砂時計を使って3分間きちんとみがけていました。(3年保護者)

- ・3分間がどのくらいか、分かりにくかったから時計を見たりしようと思った。(4年児童)
- ・自分の歯のためにしっかりみがいていつまでも健康な歯でいればいいね。(4年保護者)

- ・できなかった時もあったけど、いっぱいみがけてうれしかったです!(2年児童)
- ・家族全員ではみがきをするめっちゃくちゃ楽しかったです。(2年児童)
- ・項目を意識しながら、家族にも「奥の歯もていねいにせんなんよ」と声かけしてくれました。(2年保護者)

- ・虫歯になったことがあるから、二度と虫歯になりたくないです。そのために、毎日歯みがきをして健康でいきたいです。(5年児童)
- ・健診に行くと、汚れが残りがちなところを教えてもらえるので、そこを特にしっかりみがくことを心がけました。(5年保護者)

- ・昨年までは×が多く、「○が多くなるようがんばりたいです」と書いていたのを達成することができてよかったです。(6年児童)
- ・家族との時間もできていいなと思いました。(6年児童)
- ・一緒に取り組むことで、意外と大人もみがけていないところがあると感じ、家族で意識して歯みがき時間をかけることができました。(6年保護者)

