

ほけんだより

令和7年12月24日
出雲崎小学校
保健室



ブラッシング指導

12月4日に歯科衛生士さんをお招きし、1・3・5年生を対象に正しい歯みがきの仕方（5年生はフロスの使い方含む）を教えてくださいました。歯垢の染め出して、赤く染まった歯を確認して、磨き残しがたくさんあること、磨く順番を決めて正しく磨くと歯がツルツルになることを実感しました。



「歯並びの不揃いなところ」「歯の高さが違うところ」は特に磨きにくい場所です。保護者の「仕上げ磨き」は、虫歯の予防のみならず、丁寧な歯磨きの意識を高めることにつながります。「小学校3年生くらいまでは必要」とのお話がありました。

○「だらだら食べ」に注意



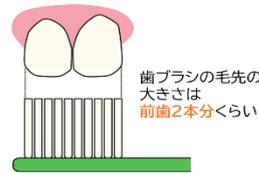
虫歯は3つの条件が重なり、「時間」が経過することで発症する。

○歯ブラシのチェックを！

大きい歯ブラシは奥歯のさらに奥や、歯と歯茎の境目など、細かい部分にブラシが届かない。

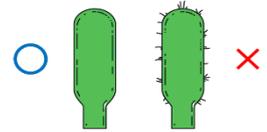
歯ブラシの選び方

大きさ 「小さめ」のもの
硬さ 「ふつう」のもの



交換の目安

毛先が広がってきたら



裏側から見て毛先がはみ出していたら交換のタイミング

○乳歯のおし歯は大丈夫？



「どうせ抜けるから」と、そのままになっていませんか？

（11月の歯科検診で学校歯科医から指摘がありました。）

乳歯の根の先に膿が溜まると、その下の永久歯の芽（歯胚）に菌が感染し、永久歯のエナメル質が弱くなります。また、虫歯菌が多くいる環境がそのまま引き継がれ、生えたばかりの永久歯が虫歯になりやすくなります。虫歯は放置せず、早めに治療をしましょう。

学校保健委員会「おなか元気教室」（12月23日）

学校保健委員会とは、子供たちの健康問題について、学校、保護者、地域、学校医等の専門家が一緒に考え、解決のための取組を行う会（組織）です。

今年度は4年生を対象に「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の大切さを学ぶため、新潟中央ヤクルト販売（株）の講師による出前授業「おなか元気教室」を開催しました。模型を使って、腸の長さを確認したり、おなかの中の菌の重さを体験したり、また、乳酸菌（良い菌）が大腸菌（悪い菌）をやっつける映像を見せていただいたりしました。保護者の皆さんや町、学校関係者

も交え、一緒に楽しく学習しました。子供たちに規則正しい生活の大切さが伝わったのではないかと思います。生活習慣改善のきっかけとなることを願っています。

児童の感想と「わたしの宣言」を紹介します。

「おなか元気教室」児童(4年生)の感想

☆胃、小腸、大腸に役割があることを知りました。

☆自分の身長と大腸の長さを比べるのが楽しかったです。

大腸が自分の身長より長くてびっくりしました。



☆小腸がとても長い(6メートル)ことを初めて知りました。

☆自分のおなかに100兆の菌がいるなんて、びっくりしました。良い菌と悪い菌がいることを知りました。知らないことを知れてうれしかったです。

☆早寝した方が良いことが分かりました。



わたしの宣言



★朝ごはんを毎日食べる / 残さず食べる

★栄養の良いものをよくかんで食べる ★好き嫌いをしない

★水分をしっかり取る / ジュースはなるべく飲まない

★冬休みに良い食事をして「ゲーリー君」(下痢状の便のこと)を出さないようにしたい

★バナナうちを出せるように水分をたくさんとるようにしたい

★寝る前はなるべくブルーライトを見ないようにする。脳が「昼」と認識しちゃうから

お知らせ 第3回ハッピーライフウィーク 1/16(金)~23(金)

冬休み明けに今年度最後のハッピーライフウィークを行います。冬季を元気に過ごし、進級に向けた準備がしっかり行えるよう、取組にご協力をお願いします。