

かつ ほけんもくひょう
1月の保健目標
 はやね はやあ あさ
早寝・早起・朝ごはん
 ぞと げんき あそ
外で元気に遊ぼう！

植水小学校保健室

あけましておめでとうございます！みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう。そんな人にオススメなのは、「歩く」ことです。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くことで全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。



1月の保健行事

- 13日（火）発育測定4・5・6年生
- 14日（水）発育測定1・2・3年生
- 15日（木）発育測定えがお
- 19日（月）おなか元気教室3年生

（頭の上で髪を結ばないようにご協力をお願いします。）



※測定後は、「成長の記録」を持ち帰りますので、発育の様子をお子さんとご覧になりましたら、捺印の上、学校へ提出してください。



は けんこうきょうしつがっきゅうたんいしどう ねんせい 8020歯の健康教室学級単位指導（4年生）

くち なか びょうき し よぼうほう かんが
 口の中の病気を知り予防法を考えよう！

～プラークって何だろう？～

12月4日（木）学校歯科医の長枝達吉先生と埼玉県歯科衛生士会の福田尚子先生が来校し授業を行いました。歯周病は細菌感染症で生活習慣病であるということや、歯肉炎・歯周病を自分で気づき、改善・予防できることなどを教わりました。



しにくえん は しゅうびょう はじ いた な
 歯肉炎は、歯周病の始まり。痛みが無いので、最初は気付かないです。



- さんめん
三面みがき
- 歯は平らではないので、面にそったみがき方が必要。
 - 歯と歯の間は、たてみがきをするとよいです。



歯周病の予防 3つのポイント

- ① 規則正しい食生活習慣。
ダラダラ食いは修復の時間が無い。
- ② 良くかむとだ液がたくさん出る。
だ液が出るとよい事がたくさんある。
- ③ プラークの除去。
みがき残しが無いように意識する。

いっしょうじぶん じ しょくじ じぶんしだい じぶん じぶん みらい か
一生自分の歯で食事ができるかは自分次第！自分で自分の未来を変えることができます。



しかしどう がっきゅう 歯科指導（えがお学級）



12月4日（木）学校歯科医の長枝達吉先生が来校し授業を行いました。保護者の方が参観しながら、歯のしくみやむし歯のなり方、C0について教わりました。

8020とは…80才になった時に、20本以上歯を残してほしいという意味です。20本歯があると、いろいろな美味しい物が食べられるからです。

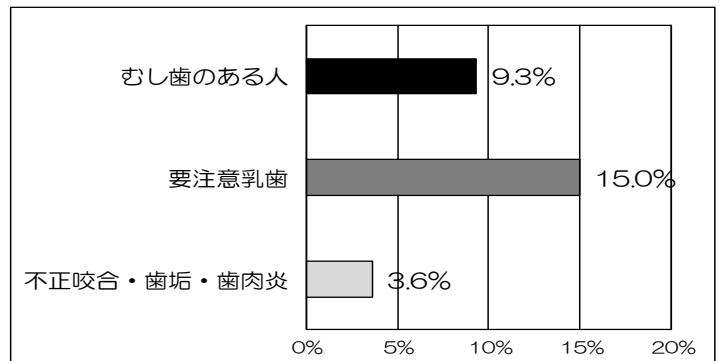


一生懸命みがいて、自分の歯は自分で守りましょう。

自分の歯は、どんな様子かな？

11月・12月の歯科健診結果

植水小学校の31人（9.3%）の子どもにむし歯が見つかり、そのうち7人が永久歯のむし歯でした。高学年だけでなく、低・中学年でも永久歯のむし歯が見つかりました。50人（15.0%）の子どもに要注意乳歯が、12人（3.6%）の子どもに不正咬合や歯垢・歯肉炎が見つかりました。1日も早く歯医者さんへ行き、治療や相談・指導を受けるようお願いいたします。



ちよっとの ゆだん が かぜ の もと



※ゆだんせず、感染対策をしっかりと続けていきましょう！