

ほけんだより7がっ

がっ ほけんもくひょう
7月の保健目標
 あつ ま
暑さに負けない
 からだ
体づくりをしよう!

植水小学校保健室

暑い日が続くと、汗が出てベトベトになるし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



6月の歯みがきテストの結果から

染め出し錠剤を使って、各ご家庭で歯みがきテストを行いました。ご協力ありがとうございました。子どもたちの感想を紹介します。

子どもたちの感想

★みぎのうえのはが、あかくそまっていたので、つぎはあかくそまらないようがんばります。

(1年 男子)

★下の歯の右がわをかがみを見て、みがいていきます。これからも歯をみがいて歯を大切に、生活していきたいです。

(4年 女子)

★全体的にはきれいにみがけていたが、歯のつけ根や歯と歯の間によごれが多くのことだったので、歯間ブラシでよごれがとれるように使いたい。

(6年 男子)

8020歯の健康教室(歯みがき指導)・・・3年生

6月28日(金)に動画によるむし歯予防を主とした、歯と口腔の健康づくりの授業を行いました。「お口の中を探検しよう」「プラークってなあに」「歯みがき博士」の3つの内容を視聴し、歯ブラシを使って実際に持ち方や音楽に合わせて歯みがきをしました。



歯ブラシの大きさは、人差し指の指先から第一関節までの長さと同じくらいのもを選ぶ。



おさらいクイズもわかったよ!

毎回の食事の後、必ずみがくことが目標です。しっかりみがきましょう。

は 夏休みの...歯みがきカレンダー

7月20日(土)～8月27日(火) 39日間◆提出は8/28(水)

カレンダーは、歯のファイルに貼ってあります。長い夏休みは、新しいむし歯があつという間に増えることが考えられます。家で自由になる時間がたくさんあり、暑くて、冷たいおやつをとる回数が増えるからです。とり過ぎには注意して、食べたらずみみがきとうがいを忘れずに、むし歯『0』をめざしましょう。むし歯は生活習慣病です。不規則になりがちな生活リズムも、見直してください。2学期には、歯科健診があります。

