



内容

- ・ 歯と口の健康週間について
- ・ 水泳学習開始について
- ・ 6月の健康診断予定

えが お

No.4

R6.6.14 (金) 発行

各学年 歯と口についての勉強をしました！



学年	主題名	内 容
1年	歯の王子様を探そう	「6歳臼歯」とも呼ばれる「第一大臼歯」が生えてきているか、自分の口の中を観察しました。6歳臼歯の生え始めは背が低くて磨きにくいので、歯みがきをどのように工夫したらよいか学びました。
2年	大人の歯 子どもの歯	生まれた時の赤ちゃんの口の中から大人の歯が生えそろうまでの口の中の様子について学びました。また、口の中ではすでに大人の歯が子どもの歯の下で準備をしている写真を見て、乳歯・永久歯どちらも大切にしていこうと感ずることができたようです。
3年	むし歯菌の 大好物は？	市の歯科衛生士さんから指導をしていただきました。ラーメンや食パン等、一見甘くない食事でも、実は歯垢が付きやすく、糖が多く含まれていること・噛むことが大切なこととお話いただきました。※授業内で行った RD テスト（口腔内の虫歯菌数を調べる検査）の結果も本日配付しました。
4年	歯周疾患を 予防しよう！	市の歯科衛生士さんから指導をしていただきました。8020 運動や歯周病、食事による口腔内の汚れについて説明をしていただきました。染め出しをして自分の口腔内の汚れの確認もしました。「しっかり歯をみがかないと歯垢がついている」「歯みがきをしないと汚い」といった意識につながったのではないかと思います。
5年	歯と自分を みがこう！	「全国小学生歯みがき大会」に参加し、動画を視聴しながら自分の歯の健康について学習しました。歯ブラシ（1本）、デンタルフロス（1本）がプレゼントされました。ぜひ、これを機会にデンタルフロスを活用してみてください。
6年	今から始めよう！8020 運動	歯周病とはどのような病気なのかを学習し、鏡で自分の歯肉の状態を観察、デンタルフロスを使用しての口腔ケアをしました。また、歯肉炎の予防にも歯みがきをして歯ぐきをマッサージすることが大切であると知り、正しい歯のみがき方を復習しました。



歯の状態や歯並びは人によって違います。ならば『歯みがき』だって人によって違って当然。歯ブラシを横・縦にしたりしながら自分に合った歯みがきの方法を見つけていきましょう。



家庭でも「歯と口の健康週間」をお願いします！

*6月17日(月)～23日(日)

本日、「歯と口の健康週間カード(ピンクの用紙)」を持ち帰りました。

週間中は以下の3点におうちで取り組んでいただきたいと思います。

① 家族で夜歯みがき

家族の中で参加者を決め、楽しみながら取組をお願いします。中学生や保育園の兄弟姉妹でもOKです。一緒に歯みがきをしたり、仕上げ磨きをしたりするよい機会となると嬉しいです。よろしくお願いします。

② おうちの人と歯みがきチェック

スキンシップを兼ね、お子さんの口の中をじっくり見てあげてください。

「歯みがきチェック」のやり方

- ① いつものように歯みがきをする。
- ② テスト錠剤を口の中に入れ、全部の歯を使ってよく噛み砕く。
- ③ 唾と混ぜドロドロにしたら、舌で歯の裏・表・全体にこすりつける。
- ④ 水で2～3回ブクブクうがいをする。
- ⑤ 鏡を見ながらみがき残しのチェックをする。奥歯や歯の裏側は、特によく見て(『歯みがきチェックの結果』にみがき残し箇所を記入する。)

これを十分にしないと『歯みがきチェック』の効果なし！！

小学生ではまだまだ、うまく歯ブラシを使いこなせず、みがき残しもあります。おうちの方の仕上げみがきもお願いいたします。

② 家族で歯ブラシチェック

この機会にお家で使っている歯ブラシの交換時期を確認してください。

<お家の方へお願い>

今週に入り、一段と気温が上がり熱中症の危険が高まっています。特に、暑さに慣れていないこの時期は注意が必要です。命を守り安全に過ごすために、以下の点について学校で子どもたちに話をしました。ご家庭でも準備・声かけ等のご協力をお願いいたします。

水筒の持参をお願いします

校外学習や外活動・体育館などに持ち運び、小まめに水分を取ることができます。

夏の間は毎日の持参をお願いします。

外に出るときは帽子をかぶります

直射日光をさけるために、外に出るときは帽子をかぶります。

登下校の時や外で遊ぶときには帽子をかぶるように、ご家庭でも確認・お声がけください。

屋外・運動時のマスク着用は注意が必要です

屋外・運動時のマスク着用は十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが高まります。熱中症は「命に関わる重大な問題」です。熱中症のリスクが高いと判断した場合、屋外の活動や登下校、運動時はマスクを外すように学校では指導していきます。

