

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和6年6月



HPはこちらのQRコードから



夏のような暑い日があったり、雨が急に降って涼しくなったりと、気温の差が大きい時期です。体調をくずしている人もいます。疲れたと思ったら、早目に寝るようにしましょうね。

6月の保健行事

6/3(月) 歯科健診(なかよし・2・4・6年)

あつくなってきました！ 熱中症にならないように、

こまめに水分補給をしましょう！



歯と口の健康週間



芝川小学校では6月1日～6月9日を歯と口の健康週間として、自分の大切な歯と口について考えてもらえるよう取り組みます。

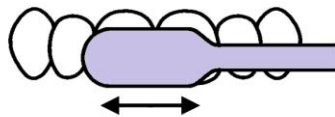
「自分の口の中、歯の状態はどうか？」とおうちの方と一緒に確認してもらえるように、おうちへ**歯っぴーファイル**を持ち帰り、**歯みがきテスト**をしましょう。

歯みがきテストは、普段の歯みがきでみがき残しが残っていないか、きれいにみがけているかを確認することができます。また、歯みがきを毎日3回きちんと習慣化してもらえるように、この期間、**歯みがきカレンダー**にも取り組んでください。(歯みがきカレンダーは6月3日から取り組みます。)

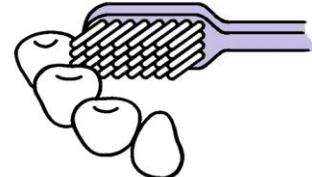
ハブラシをじょうずにつかっていますか？



みがく前にハブラシをチェック



力をいれすぎないようにしてこきざみに動かす



奥歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯にまっすぐあてる



前歯の内がわはかかとをつかう



歯と歯肉のさかいめは少しかたむけて

【はみがきテストについて】

6月1日(土)～6月9日(日)の都合のよい日に行ってください。

用意する物

- 歯みがきテスト錠 (歯垢染色錠)
- かがみ
- コップ
- 歯ブラシ
- タオル
- 歯っぴーファイル

学校から配布した錠剤です



やり方

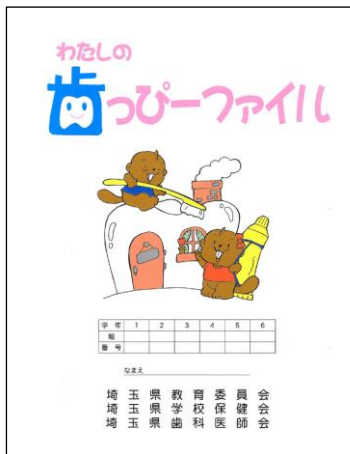
☆テストは、口の中が多少赤くなりますので、食後がよいでしょう。

- ① 食後、いつものように歯みがきをします。
- ② 歯みがきテスト錠(歯垢染色錠)を口の中に入れて、よくかみくつきながら、舌を使って全体にいきわたるようにします。※服を汚さないように、首にタオルを巻きましょう。
- ③ 唾液とともにほきだし、軽くうがいをします。
- ④ 赤く染まったところがみがき残し(歯に残った歯垢)です。鏡で歯の裏側まで観察してみましよう。
- ⑤ 「歯っぴーファイル」の自分の学年の欄に赤く染まった部分を赤えんぴつで記入しましょう。おうちの人にも歯の様子をみていただきますよう。6年生は、歯肉の健康チェックもしましょう。
- ⑥ 記録が終わったら、みがき残しに気をつけながら、細かく歯ブラシを動かして、丁寧にみがいてみましょう。

☆真っ白な歯になったら終わりです。自分の歯にあったみがき方をこれからもわすれないでくださいね。

- ☆ 歯みがきテスト錠(歯垢染色錠)は、目に見えにくく、むし歯や歯ぐきの病気の原因となる歯垢をはっきりと染め出してくれます。(汚れている部分は赤く染まります)
- ☆ 歯みがきテスト錠の赤い色は食用色素なので害はありません。
- ☆ 歯みがきテスト錠で衣服を汚した時はすぐに水洗いをするか、漂白剤で洗うと簡単に落ちます。舌も赤く染まりますが、時間がたてば消えます。

【おうちの方へ】“わたしの『歯っぴーファイル』”について



児童一人一人が、自分の歯や口の健康状態に関心を持ち、歯や口の健康課題を自分で考え、健康を保つために必要な態度や習慣を身に付けることができるよう“わたしの『歯っぴーファイル』”を活用しています。年に1回程度ご家庭へお戻しします。ご家庭に持ち帰った際には、ぜひ、お子さんと一緒にお読みいただき、歯科について、話題にしていただきたいと思います。この“わたしの『歯っぴーファイル』”は、学校にて保管いたしますので、6月10日(月)に担任へご提出ください。

提出する際、**歯みがきテスト**の記入の確認をお願いします。

また、同時に取り組みます**歯みがきカレンダー**をこの歯っぴーファイルの最後のページに貼ってから、学校へ提出してください。

よろしくをお願いします。