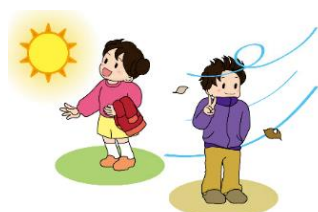


10月 ほけんしつだより

家庭数

吉川市立旭小学校
令和2年10月3日
保健室

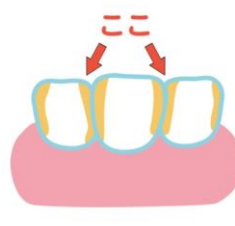
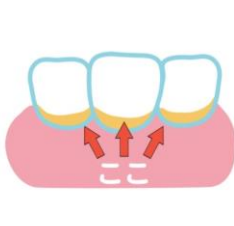
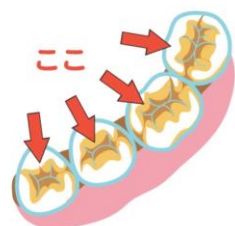
夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目ですので、体調を崩さないように、気候に合わせて下着を着て、体温の調節ができるように羽織れる洋服を持てきましょう。また、10月は運動会があります。運動会でけがや病気にならないように、毎日少しずつ運動をし、身体を慣らしていきましょう。



学校から家へ帰ったら、手洗いうがいと歯磨きをしましょう！

旭小では現在、学校歯科医の先生のご指導の下、お昼の歯磨きを行っていません。

歯科健診では、歯垢がたくさんついている人が多くいました。お昼の歯磨きができない分は、下校後、お家で手洗い・うがいをする時に歯磨きも一緒にするようにしましょう。



むし歯になりやすいところは、ここです！

かみ合わせ部分

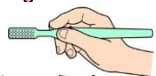
歯と歯ぐきの間

歯と歯の間

上手な歯みがきの仕方

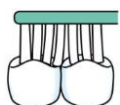
1 ハフブラシの持ち方は？

えんぴつをにぎるように持ちます。力が入りすぎないように注意しましょう！



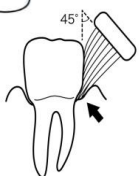
3 奥歯のみがき方は？

1本1本でいねいに小さく、細かく動かしてみがきます。



5 歯と歯ぐきの境目は？

歯ブラシを45度にあててみがきます。

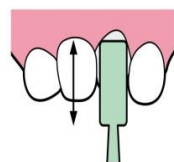


2 どこを見るの？

鏡を見ながら毛先がしっかりとあたっているか1本1本の歯を意識してみがきましょう。

4 前歯の裏側のみがき方は？

歯ブラシをタテにしてみがきます。



★お家の人と一緒に読みましょう。

歯科健診の結果



学年	歯科健診を受けた人数	むし歯がある人の数	なお治した人の数
1年生	18人	3人	0人
2年生	28人	11人	2人
3年生	28人	8人	0人
4年生	22人	5人	2人
5年生	34人	5人	2人
6年生	37人	2人	1人

9月の来室者数

けが：13人

病気：15人

この集計は、保健委員さんががんばってくれています♪



むし歯は自然には治りません

乳歯のむし歯があると…



乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまいます。



歯並びが乱れてしまい永久歯が生えてくる場所が狭くなります。

歯科健診の結果をお知らせしております。むし歯になってしまった歯は日々のブラッシングでは治りません。歯科健診の結果、むし歯がなかった児童へ「むし歯がなかったで賞」を、治療をしてきた児童には「歯がきれいになったで賞」を配付しています。ぜひ、早めの治療をお願いいたします。治療中とご連絡いただいた家庭には、治療が済みましたら児童へ賞状を配付しますので、連絡帳等でご連絡ください。



10月10日は目の愛護デーです



目に良い栄養A・B・Cってなんだろう？

ビタミンA…目のねん膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群…目の神経の働きを助ける

(B1…豚肉・サバ・レンコン、B2…納豆・卵・のり・レバー)

ビタミンC…目の健康を保つ

(小松菜・じゃがいも・ブロッコリー・大根・さつまいも・柿)

