

ほけんだより 12月

平成 29 年 12 月 1 日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者用

きれいにみがけたかな？ 4年生の歯みがき指導♪

11月22日に、4年生の歯みがき指導をしました。歯科校医の小宮城治先生や、練馬区役所から歯科衛生士さんが来てくださり、むし歯のでき方や歯垢のつきやすい場所、歯みがきのポイントなど、細かく丁寧に指導してくださいました。

歯垢染色実験で赤く染まった自分の歯をみて、子供たちもびっくり！「朝、ちゃんとみがいたのになぁ・・・」「下の奥歯が赤い！」など、様々な感想が聞こえてきました。



歯科衛生士さんが教えてくださった歯みがきのポイントは・・・

- ① 歯ブラシはえんぴつを持つように持つ
- ② ゴシゴシ強くこすらない
- ③ 歯ブラシのつま先やかかとも使って、細かく動かす
- ④ 歯磨き粉の量は約1cm（つけすぎない）

でした。
鉛筆を持つように歯ブラシを持つことで、力を入れすぎずに歯を磨くことができるそうです。

みんな、歯科衛生士さんのお話をよく聞いて、とても真剣に歯みがきに取り組んでいました♪



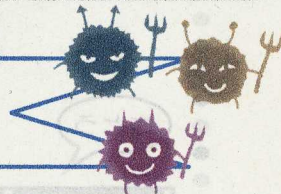
☆ 歯科校医：小宮城治先生のお話 ☆



今年の歯科検診の時には、3年生から5年生の子たちのむし歯が目立ちました。この頃は、乳歯と永久歯が入り交じり、どうしても磨き残しが多くなってしまいう時期です。今日の経験をいかして、正しいみがき方を習慣にしていこうにしましょう。

歯みがきは、丁寧に細かく磨くことが大切です。大人用ではなく、小さめの子供用の歯ブラシの方が、細かく磨けると思います。歯ブラシは、1か月に1回は新しいものに交換するようにしてくださいね。

気をつけよう！中村小 冬の感染症情報



インフルエンザに注意！

11月の下旬より、中村小でもインフルエンザ罹患の報告が聞かれるようになりました。インフルエンザの出席停止の期間は、原則として、「発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。発症日翌日を1日目と数えます。回復後、登校の際は、登校届けの提出をお願いいたします。

<11月の欠席状況>

インフルエンザ・・・12名、溶連菌・・・8名、流行性耳下腺炎・・・2名、マイコプラズマ感染症・・・1名

