

ほけんだより

練馬区立豊玉東小学校
平成29年7月14日
保健室

夏らしい暑さの日が続いています。生活リズムを整えて、体調管理をしていきましょう。「早寝早起き・朝ごはん！」が元気の源です。水分補給も気をつけていきましょう。

健康診断が終わりました。健診結果をお配りします。



昨年度から、従来の「健康カード」(男子：青、女子：ピンクのカード)に代わり、校務支援システムを活用した「定期健康診断の記録」にてお知らせします。用紙は渡しきりです。(H24、25年度分は空欄となります。)

治療が必要なもので、まだ受診をしていない項目がありましたら、早期に受診をお願いいたします。

歯科指導を行いました。



1、4、6年生に歯科校医の治田先生から歯科指導を受けました。4、6年生は赤染めをしてみがき残しのところを確認し、みがき方について教えていただきました。

朝みがいてきても、染め出しをすると汚れが残っている子が多く、「みがいた」と「みがけた」の違いを実感した子供たちでした。(※1年生は7月13日歯科指導予定。染め出しはしません。)

《歯科校医：治田先生から》

・「歯の形は1人1人違いますから、自分でどうみがいたらよくみがけるか、ということを考えてみがかないといけません。テレビを見ながら、何かをしながら、ぼーっとみがいていたのでは、十分な歯みがきはできません。鏡を見ながら、1本に10秒くらいかけてみがくとよいです。みがき方にも癖があって、どちらかの歯が偏ってみがけていない場合もあります。利き手側の歯の方がみがけていない、など。自分の歯にあった、効果的なみがき方を見つけて健康な歯をつくってください。」

・「**4年生は3分、6年生は4分**を目安に時間をかけて磨いて下さい。6年生は永久歯がほとんどで、歯の数も増え、歯も大きくなっています。ですので、6年生は4分です。歯垢は細菌のかたまりです。歯みがきでしか取り除けません。上手に歯をみがいて、むし歯のないよい歯をつくりましょう。」

《子供たちの感想から》

(6年生)・まだ先のことだけど、今から“8020”を心がけ、80才になった時「あの時しっかり歯をみがいておけばよかった」と後悔しないようにしたい。

・毎晩、毎朝、ごはんを食べた後に4分磨きをする。今までは30秒くらいだったけど、1つ1つ丁寧に磨いていきたい。

(4年生)・みがけていないところがちゃんとわかってよかった。

- ・5mmの幅で小さくみがいたら、赤いところが落ちてすっきりした。
- ・おやつの食べ方も考えていきたい。
- ・家族にも教えてあげたい。もっと時間をかけてみがきたい。

