

ほけんだより 3月

令和5年3月3日
練馬区立橋戸小学校
養護教諭 藤並智美

校庭には、紅梅白梅が美しく咲いています。梅の別名は春告草。春に咲く草花は「もうすぐ、もうすぐ！」

と、それぞれの準備を始めています。みなさんの3月も同じ。春に始まる新しい学年に向けて、それぞれの

準備を元気に進めてください。4月には、新しい成長の“芽吹き”を楽しみにしています。

勇気を出して、伝えて、みよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。

- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で

手話ができませんけど大丈夫。大切なのは「伝えたい」という気持ちです。

みみからのおねがい

1 耳はとっても働き者。
ラップみたいになっているところで
集められた
おと音は…

2 めいろみみたいな道を通って、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、
耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても
気持ち悪くならないのは、耳がバランスを
保ってくれているからだよ。

5 おかあさんのお腹の中にいたとき
から、夜眠っている間もずっと音を
聞いている耳。大切にしてほしい
から、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつまんだり、
ツメで取るのはやめて。

おととおとみちをきす
音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。
友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聴く人は、
まわりの声が聞こえるくらいの音量で、
長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日
耳を大切にしようね

今年度、6月4日から10日の歯と口の健康週間に合わせ「橋戸小、歯みがき週間」を行いました。各学級で保健指導とともに、ご家庭で1日3回の歯みがきチェックを行っていただきました。また、虫歯治療のお願いを呼びかけ、ほぼ全員の方が治療を済ませ、よい歯のバッジを渡すことができました。ご家庭の歯科保健へのご協力に感謝いたします。

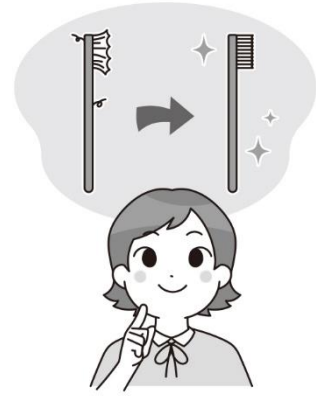
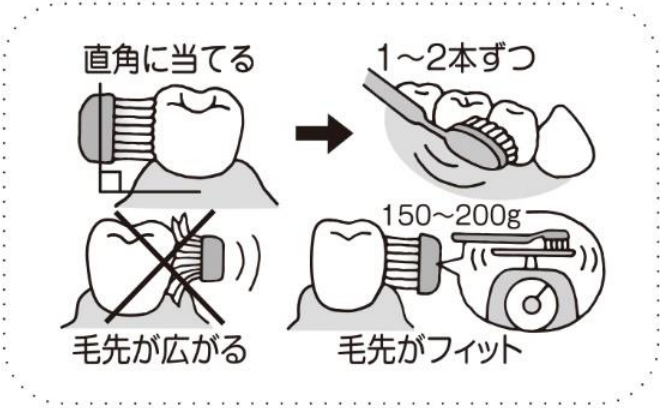
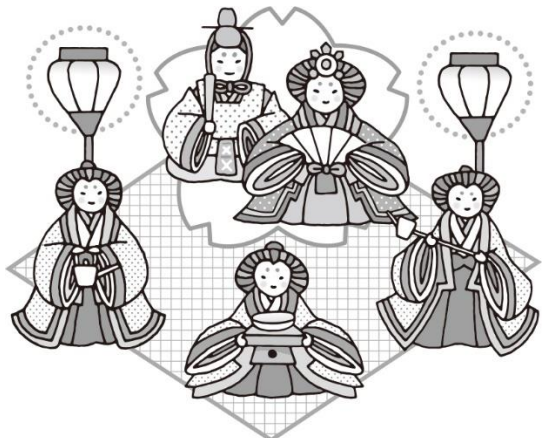
歯は一生使うもの、健康で過ごすためには欠かせないものです。食べた後歯みがきの習慣を身につけ、虫歯予防を今後もよろしく願っています。

練馬区学校歯科医会より給食後の歯みがき推奨のため、歯ブラシの贈呈がありました。一人一本ずつお渡しします。

橋戸小学校でも給食後の歯みがきを全校で取り組みたいところですが、水道場が狭いこと、歯みがきの時間を設定することが難しいこと、また、新型コロナウイルス感染症の流行で飛沫飛散の防止のためしておりません。今後、新型コロナウイルス感染症の対応が緩和されれば、歯みがきをしたい方は、給食後の歯みがきをすることを推奨していこうと思います。

歯ブラシを家に持ち帰りましたら、ご家庭で歯みがきの大切さを再度お話いただければと思います。

来年度、4月に生田歯科校医による歯科検診があります。虫歯がない状態でよい歯のバッジをまたお渡しできることを願っています。



いがい じゅうよう
意外に重要!

は
歯ブラシのよしあし

は
歯みがきの効果を決めるのは、
みがくタイミング×みがき方×歯ブラシの質!!

はみだしてない?

いがい じゅうよう
意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果はやくわり下がると言われていいます。

は
歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先が
はみだしていること、目安は約1カ月です。

「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



ちから はい
力、入りすぎてない?

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ、みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元が虫歯になるリスクが上がります。

は
歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

