

ほけんだより



令和6年6月19日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉		
チャイムで 着席 準備OK	ろうかには 静かに 右側を	くつを そろえよう かかとの ところで
なかよく あそぼう 友だちと		自分から あいさつ 元気に返事

★築港小学校の「歯と口の健康週間」の取り組みをお知らせします★

歯みがき指導

5年生 全国小学生歯みがき大会に参加しました！

DVDを視聴しながら、歯と口の健康について学習しました。歯にべっとりとついた歯垢の正体は、食べかすではなく、細菌であることを知りました。また、歯ブラシだけではみがき残しができてしまう実験も見ました。歯と歯の間に残った歯の汚れである歯垢は、デンタルフロスを使うときれいに落とせることがわかりました。ライオン歯科衛生研究所から、歯ブラシとデンタルフロスなどをもらいました。



その他の学年は体重測定時に各クラスで歯と口の学習をしました。

- 1・2年生 歯みがきのしかたについて（カラーテスターでみがき残しを確認しました）
- 3年生 歯にいいおやつについて（おやつの食べかたに気を付けて歯を大切にしよう）
- 4年生 歯肉炎について（むし歯だけでなく歯肉炎にも気を付けよう）
- 6年生 しっかりかむとどんないいことがあるか（カムカムセンサーで給食のかむ回数を調べてみました）



健康委員会では紙芝居をしました！



みなさん「動物たちのよい歯甲子園」の紙芝居はどうでしたか？

いろいろな動物が歯の自慢をしましたが、人間の歯が一番いい！という結果になりましたね。そんな一番素敵な歯をこれからもずっと使い続けるために、歯と口の健康について考えて、みなさんに毎日の歯みがきをがんばってほしいと思っています。



健康委員会のメンバーでいっぱい練習してがんばりました！

あいうべ体操って知っていますか？！



先日の歯科検診の時に、学校歯科医の白髪仁先生から歯と口の健康のためにぜひ「あいうべ体操」をしてみてください！と教えていただきました。

「あいうべ体操」をすることで唾液の分泌が多くなりむし歯や歯周病の予防になるだけでなく、食べ物の消化を助け、体全体が健康になるそうです。コロナ禍でマスク生活が続いて、口をポカンとあけている人が増えているそうです。口をポカンと開けていると鼻呼吸ができず感染症にもかかりやすくなるそうです。「口呼吸は万病のもと」とも言われていました。「あいうべ体操」をすることで口のまわりの筋肉も発達し、先生の病院でも顎関節症が治った患者さんがたくさんおられるそうです。ご家族みなさんでぜひやってみてください！

できれば朝・昼・夜それぞれ10回ずつで30回するといわれています。

あいうべ体操

しっかりお口を開けて ゆっくりと！

1日に
あ~い~う~べ~
を 30セット



あ



①「あー」と
くちをおおきくあける

い



②「いー」と
くちをよこにひろげる

う



③「うー」と
くちをまえにつきだす

べー



④「べー」と
したをしたのにのぼす

保護者のかたへ

*本年度の定期健康診断がすべて終了しました。再検査等の必要な方には個別に通知させていただきます。ただし、歯科検診については異常のあるなしに関わらず全員にお知らせをしていますので、よくご覧になって受診するようにしてください。

治療や再検査が必要な方はできるだけ早く受診して、健康な体で学校生活を送れるよう、よろしくお願いいたします。

*暑さが本格的になってきました。学校ではWBGTを計測した結果をもとに熱中症対策をしています。

こまめに水分補給をするように声掛けをしていますので、水筒に1日足りるだけの水分の準備をお願いします。夏休みまであと約一ヶ月、元気に毎日過ごせますよう、ご家庭の方でも早寝早起き朝ごはんを送り出していただけますようよろしくお願いいたします。

