



ほけんだより

令和7年12月1日

NO. 10

尾田蒔小学校 保健室

カレンダーも残り1枚となりました。残り1枚のカレンダーにも、たくさんの思い出が刻まれるよう、良く食べ・良く運動し・良く寝て・良く笑い♪感染症に負けず、1日1日を大切に過ごしましょう。

12月の保健目標：清潔な環境を整えよう！

<12月のせいけつ検査>

①ハンカチ ②ティッシュ ③つめが伸びていないか



④朝ご飯を食べてきたか ⑤うがい・手洗いができているか

風邪に負けないカラダをつくろう



めんえきりよく
免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

～ おうちの方へ ～

- 感染症が流行しています。引き続き朝の健康観察をていねいをお願いいたします。登校時には、水筒を必ず持たせてください。感染症対策で、こまめに水分補給を呼びかけていきます。また、マスクの予備もランドセルに入れておくようご協力お願いいたします。
- 12月18日(木)、助産師の宮原まり先生による「性に関する授業」に参観希望の方は、11月13日発行のほけんだよりの参加用紙に記入または、連絡帳等で参加の旨をご連絡ください。



平沼先生による歯科の授業がありました!!

事前に質問があった内容を中心に、各学年に丁寧にご指導いただきました♪

児童の感想(1年生)

- ・むし歯にならないように、歯みがきをします!
- ・おやつを気をつけます!

【1年生】

◎むし歯になりやすい食べ物ってなんだろう??

→長く口の中に味が残るもの(さとう・炭酸・チョコ・あめ・クッキー)は、むし歯になりやすい!

→肉、ごはん、野菜、いも、りんご、せんべい(砂糖が入っていないもの)はむし歯になりにくい!

☆上手に歯みがきをしても100%きれいにはできない!だから食べ物も気をつけよう!

【2年生】

◎むし歯は、どうやったら治る？

→自然には、ほぼ治らない。歯医者で治療しないと治らない。
歯は、努力で報われる！風邪は、努力してもかかることがある。
歯みがきをしていても、むし歯になることもあるが、10カ所だったのが、1カ所のむし歯になるかも。

◎歯みがき粉は、何を使ったらいいの？

→毎日使える好きな味が良い！フッ素が入っているものを使う！
(今はほとんどの歯磨き粉にフッ素が入っている)ただ、歯磨き粉の味が口に入るだけで磨いた気になってしまい、丁寧に磨けないこともあるので、気をつけよう！

児童の感想(2年生)

- ・どれだけ歯が大切かわかりました。しこうを少なくしようと思いました。
- ・むし歯になることが多いので、教えてもらってうれしかったです。がんばって歯をきれいにします。



【4年生】☆歯みがきの仕方を教えていただきました！

- ①えんぴつ持ち。(グーで持つと力が入りすぎる。細かく動かすためにえんぴつ持ち)
- ②一方通行で磨く。(歯ブラシの向きを変えた時に磨き残しがないように気をつける)
- ③自分の歯に合った磨き方を、かかりつけの歯医者さん・歯科衛生士さんに教えてもらう。

【5年生】

◎砂糖が使われていなくてもむし歯になりますか？

→磨き残しがあれば、むし歯になります。甘い物の他に、酸性の食品が関係。

◎動物もむし歯になる？

→なります！動物は、歯が悪くなると体が悪くなって死んでしまうので、動物園では砂糖の量が少ないものを餌にして気をつけている。

☆むし歯は、菌の感染。菌が多い人ほどむし歯になる。菌を増やさないように

砂糖を取らないようにする。歯みがきをしっかりする。おやつを選ぶときに砂糖の量を考えて選ぶのもよい。

◎歯医者さんが、歯を磨くときに気をつけていることは？

→同じようなところを治療することが多いので、そこは気をつけて磨いている。一番始めにむし歯になりやすいのは、6歳臼歯！(永久歯で一番最初に生える奥歯)

☆自分の歯の形をインプットしている！→子供の時の歯みがきが大事!!みがきにくい所から磨くと良い！

【6年生】歯科衛生士さんと歯医者さんの仕事内容や、どうやったらなれるか、歯科衛生士さんや歯医者さんになる人が年々減ってきていること等、熱く話していただきました。子供達も真剣に話を聞き、積極的に質問をしていました。将来の夢において、今を大事にしてほしいと思います。

【3年生】

◎なぜ、血がでるの？

→ばい菌と戦っている！汚れをきれいにしないと、汚れが原因で歯みがきをした時に血がでる。血が出ても、やさしく丁寧に磨こう！

◎何日歯みがきをしないとむし歯になる？

→人によって、口の中にいる菌の数が違うので、違いはあるが、30分でむし歯になる人もいる。1日3回磨きましょう！

☆フロスの使い方を教えていただきました！

→むし歯になりやすいのは、歯と歯の間！1日1回フロスをしよう！平沼先生は、歯みがきをした後に、歯磨き粉が口の中に残っている状態でフロスをしているそうですよ♪

児童の感想(3年生)

- ・フロスを家で1日1回やることにしました。家でいねいにやりたいと思います。
- ・教えてもらったフロスのやり方を毎日やって、大人になってもきれいな歯でいたいです。

児童の感想(4年生)

- ・みがき残しのないように、食べた後の歯みがきを忘れないように、きちんと、きれいに歯を磨き、きれいな歯を保ちたいと思います。
- ・今日知ったことを、色々な人に教えたい。

児童の感想(5年生)

- ・私はチョコが好きだけど、せんべいとかを選べるようにがんばります。
- ・動物もむし歯になることにびっくりしました。動物のむし歯もみれてびっくりしました。

児童の感想(6年生)

- ・まだ将来の夢は決まっていらないけど、平沼先生の話聞いて、将来の夢を考えてみようと思いました。
- ・短い時間だったけれど、すごく心に残りました。