

ほけんだより 10月

令和4年10月
墨田区立言問小学校
校長 井上義郎
保健室 木野奈津代

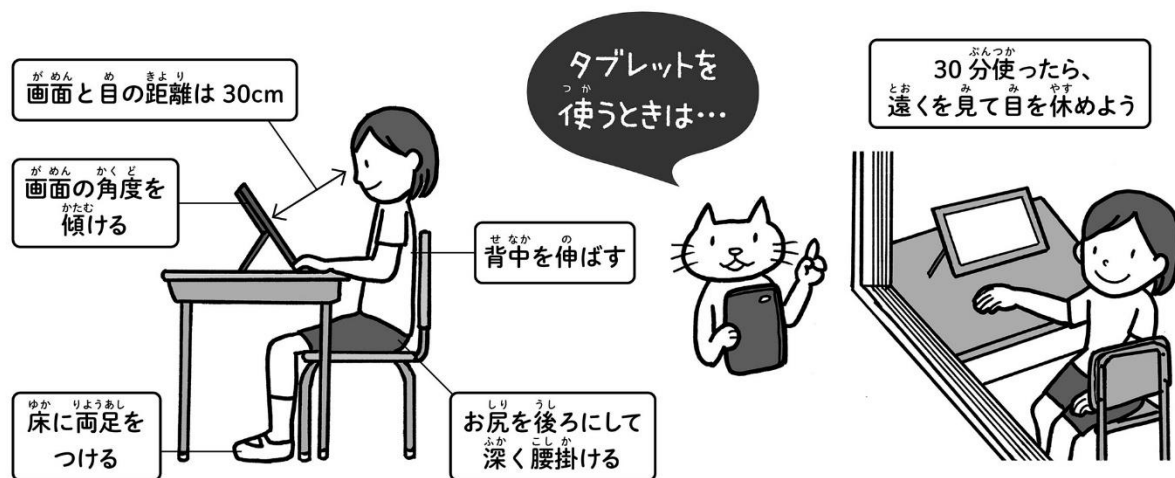
暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。朝晩と日中の気温差が大きいので衣服の調節が難しいところですが、半袖の上に長袖を羽織り、上手に調節している児童が多くみられます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。十分ご注意ください。

新型コロナに関して、まだまだ油断することはできない状態です。引き続き感染対策にご協力をよろしくお願いいたします。

10月のほけん行事

7日(金) 日光事前健診(6年)・・・健康の記録を忘れずに持参しましょう。

27日(木) 就学時健康診断・・・来年度入学する新一年生の健康診断です。



健康貯金カードについて

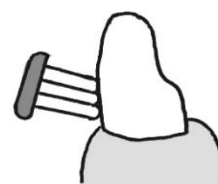
夏休み明けの「健康貯金カード」への取り組みにご協力いただきありがとうございました。色をぬるために目標時間までに寝るように努力したり、目覚まし時計を自分でセットしたりと、たくさんの方が「健康貯金」できたようです。なかには、9月の発育測定の際に話した生活リズムのことやぐっすり眠るための工夫などについてを早速実行しましたという感想もあり、嬉しくなりました。これからも「早寝早起き朝ごはん」のよい生活リズムで元気いっぱいの学校生活を送ることができるよう、頑張っていきましょう！

歯みがきチェックシートについて

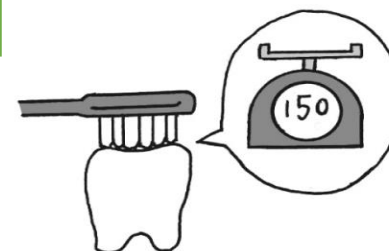
歯みがきチェックシートへの取り組みにご協力いただきありがとうございました。夏休み中に、各ご家庭で染め出し錠を使用して歯みがきチェックをしていただいたのですが、染め出し錠を使用することで、色々な気づきがあったようです。1、2年生は保護者の仕上げ磨きから自分でみがく練習中というご家庭も多く、自分でみがく練習になりましたという感想が多くありました。また、6歳臼歯のみがき方が難しいという感想も多かったです。3年生は歯の生え替わり時期のため、すき間やでこぼこしているところがみがきにくいようでした。4年生はだんだん上手にみがけるようになりましたという人や、奥歯の溝や、歯と歯ぐきの間が磨きにくいという人も多かったです。5、6年生は歯医者さんでみがき方の練習をしているので上手にみがけている人や、去年よりみがき残しが少なかった人、自分のみがき方のくせをつかんで意識しているという感想がありました。

一人一人感想を読ませていただきましたが、去年より上手にみがけている人、歯の生え替わりでみがきにくくなっている人、歯医者さんで歯みがきの練習をしているのでほとんどみがき残しが少ない人、きちんとみがいていると思っていたらみがけていなかった人と様々でした。保護者も皆様にも感想のご記入ありがとうございました。学童期は歯の生え替わりがあるので、歯みがきしにくい時期です。また、保護者の仕上げ磨きをそろそろ卒業して自分でみがき始める時期でもあります。せっかく生えてきた大人の歯がむし歯になってしまわないように、役立てていただけると嬉しいです。

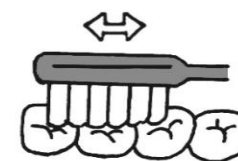
歯みがきのポイント



ハブラシがきちんと歯に当たっていることが大切です。歯と歯ぐきの間はハブラシを斜めに角度をつけて毛先が当たるようにしましょう。



軽い力(150グラムぐらい)でみがきましょう。かまかせに強い力でゴシゴシとみがかないようにしましょう。



ハブラシを小刻みに動かしながら、1本ずついねいにみがきましょう。歯並びが悪いところは、ハブラシをたてにして気を付けてみがきましょう。