

ほけんだより 10月

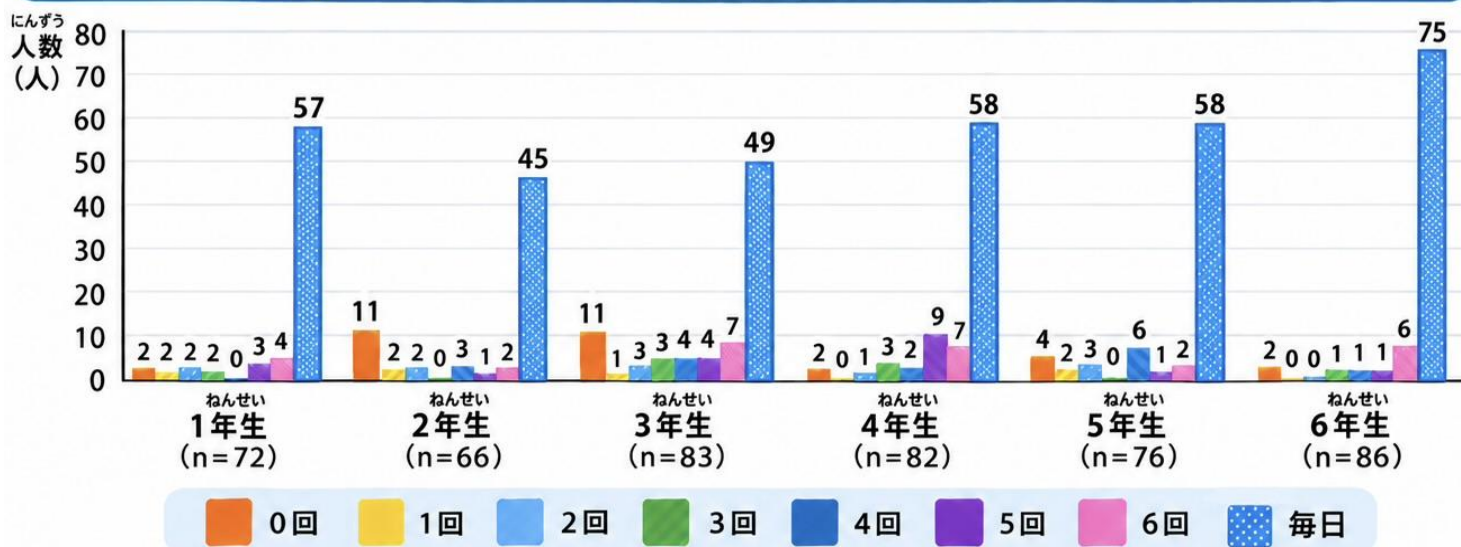


令和8年9月30日 清新ふたば小学校保健室

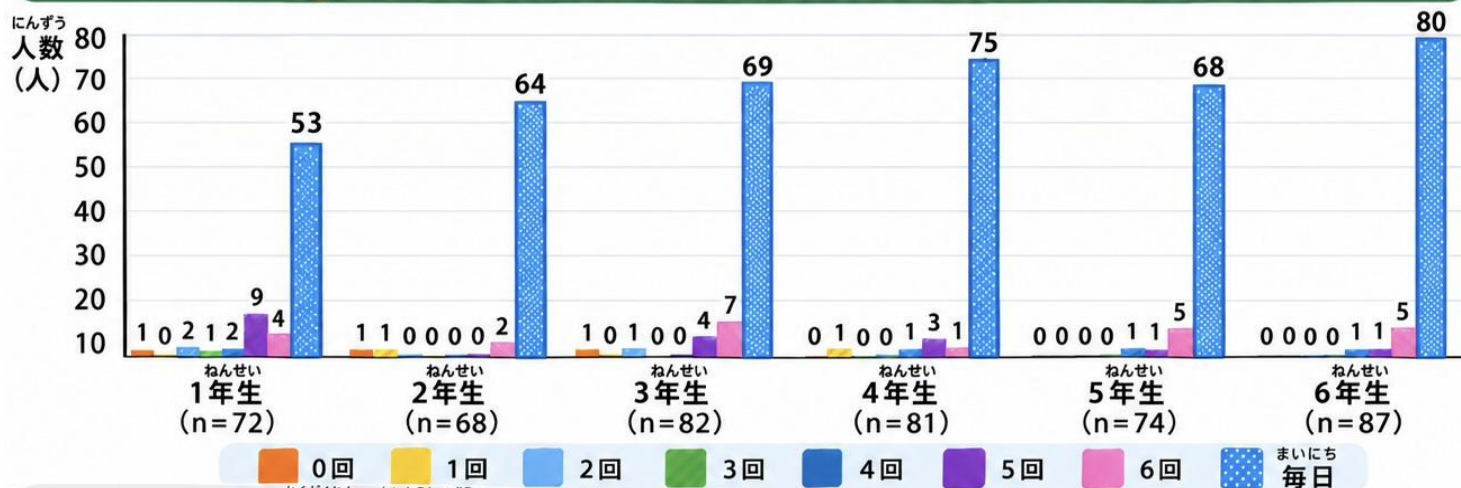
10月の保健目標： 10月の保健目標： けがに気を付けて体をきたえましょう

ふたばっこ週間 ～歯みがきに注目～

1週間のうち、朝 何回歯をみがきましたか？



1週間のうち、夜 何回歯をみがきましたか？



※ グラフの(n=...)は、各学年の回答者数です。

※ 「毎日」は、1週間すべての日に(0)歯をみがいた人の人数です。

朝も夜も、毎日歯をみがく人が多いことがわかりました。一方で、朝に毎日歯をみがく人は、夜に毎日歯をみがく人よりも少ない結果となりました。朝の歯みがきは、寝ている間に増えた細菌を取り除くためにも大切です。朝も夜も歯をみがく習慣を身につけ、歯と口の健康を守っていきましょう。

保護者の方へ～歯科受診のお願い～

歯科検診後、歯科医院の受診はお済みでしょうか？学校歯科検診は、むし歯や歯肉の状態などを確認し、歯科医院での受診が必要かどうかを判断するためのものです。むし歯は、痛みなどの自覚症状がなくても進行していることがあります。また、早い段階で受診することで、治療の負担を軽減できる場合もあります。

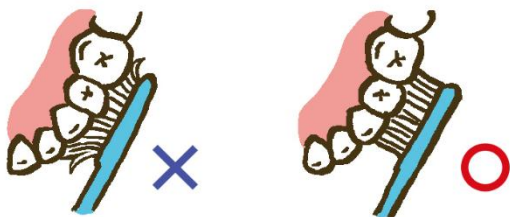
検診後「受診のお知らせ」を受け取った場合は、できるだけ早めに歯科医院を受診しましょう。受診が済みましたら、歯科医院で記入していただいた「〈歯科〉治療報告書」を学校へご提出ください。なお、すでに受診済みで報告書を提出していない場合も、学校へお知らせください。

お子さんが生涯にわたって健康な歯と口で過ごせるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

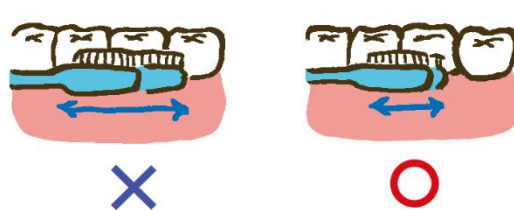
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



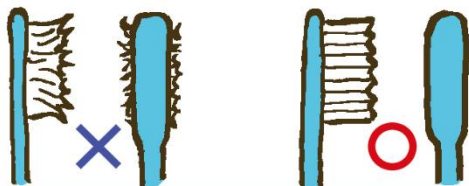
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動きに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

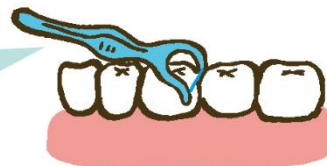
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかない使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



あいご...たいせつに、まもること

10月10日は...



目の愛護DAY!

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、目を大切にできていますか？テレビやスマホ、タブレットに夢中になり、ついつい見すぎてしまったりしていませんか？30分画面をみたら、20秒目を休める時間を取るなど、目をいたわる時間をつくりましょう。

目は、歯のように生え変わることはありません。一生使い続ける大切なからだの一部です。「黒板の文字が見えづらい」「めがねの度があわなくなってきたな」など、目の見えにくさがある場合は、はやめに眼科を受診しましょう。