



令和6年6月7日
手良小学校 保健室

健康は健口から！ 歯と口腔の健康は、全身の健康の保持増進に重要な役割を果たします。
手良小学校では、6月4日～14日まで「歯と口の健康旬間」です。いつまでも健康な歯を保てる
ように、歯みがきの仕方や食生活を見直してみたり、口まわりの筋肉をしっかり動かしてみたりなど、
自分にできることから取り組んでいきましょう！



★歯と口の健康旬間 6月4日～14日★

1. 歯と口の健康川柳 【たくさんのご応募ありがとうございました!!】

児童の皆さんや保護者の皆さんから募集したところ、素敵な川柳が集まりました！そして、校長先生と保健委員会で審査をさせていただき、賞を決めさせていただきました(*^-へ^-*)今回は、一部をご紹介させていただきます。全応募作品や入選情報は7月の参観日まで児童玄関に掲示しておきますので、ぜひご覧ください!!

【児童部門】

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1学年 「気になるな 歯がぐらぐらだ うれしいな」 | 「歯がきれい 自分も笑う 歯も笑う」 |
| 2学年 「しっかりと かむとけんこう 毎日ね」 | 「歯みがきだ 上の歯下の歯 大事だよ」 |
| 3学年 「きれいな歯 目指して磨く 毎日だ」 | 「前歯くん 早く出てこい お願いだ」 |
| 4学年 「私の歯 ピカピカ光る 宝物」 | 「母さんの 仕上げみがきだ うれしいな」 |
| 5学年 「元気な子 たくさん噛んで 健康だ」 | 「30回 噛んで食べよう おいしいご飯」 |
| 6学年 「歯ブラシで やさしくみがく 宝物」 | 「歯が抜けた 大人になった 気分だな」 |



【保護者部門】

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 「大切な ふれあいの時間 仕上げみがき」 | 「昭和世代 8020 間に合うか？」 |
| 「かみかみで おいしい給食 倍増だ」 | 「歯みがきで 一生残そう 元気な歯」 |
| 「乳歯抜け 笑った顔も かわいいな」 | 「きれいな歯 一番に輝く あなたの笑顔」 |



【職員部門】

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 「キレイな歯 かがやく笑顔に よく似合う」 | 「歯の汚れ みんなまとめて ねらいうち」 |
| 「丈夫な歯 親に感謝 大切に」 | 「仕上げだよ！ 親子の時間 幸せだ」 |
| 「毎日の お口のケアで いい笑顔」 | 「歯みがきで 健康長寿 目指したい」 |



2. はみがきカレンダー

4日に配付しました。1日3回みがいたら色をぬります。感想を書いて、17日(月)に担任の先生に出しましょう。

3. 歯科衛生士さんによる指導から(1、2、3、6年生)

- *歯と歯の間は歯ブラシの毛が届きにくいので、フロスを使うと良いです。
- *歯の生えかわりが多い時期は歯がでこぼこしててみがき残しが増えてしまうので、3年生頃までは仕上げみがきが必要です。高学年でも時々は口の中の状態をおうちの方にみてもらうと良いです。



プー^ルが 始まります

【プールが始まる前の確認】

- ①朝ごはんを食べてくる ②しっかり寝て疲れをとる
- ③手足の爪を切る ④当日、体調が悪い場合は見学をする
- ⑤お医者さんにかかっている人は、事前に相談をする

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざげない・さあがない



つかれたらむりをしない



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

★7つのまちがいをさがそう★

