

* げんき *

2022. 12. 1 旭小学校 保健室 保健だより12月号

めんえき力をアップしよう!!

朝晩ずいぶん冷え込むようになりました。みなさんの体調はどうですか？

気温が低く空気が乾燥する冬は、体のめんえき力が下がり、体調をくずしやすくなってきます。コロナの第8波とインフルエンザの同時流行も心配です。

しっかり食べ、しっかり寝て、めんえき力をアップしていきましょう。



1-2がつほけん目標

てあらい・^{しょうどく}消毒をしよう!



水が冷たくなってきました。手あらいがおっくうになる季節ですが、感せんたいさくのため、

①～③を続けましょう。



①てあらい

「3020」運動

水が冷たくても、えきたいせっけんで30秒以上あらい、20秒ながそう!!



③しょうどく



②ハンカチで手をふく



歯の学習をしました！



11月に全学年で歯についての学習を行いました。

※1年生は6月に既に実施。

コロナかで、学校での歯みがきやカラーテストができなくなり3年たちましたが、下の表のように歯の汚れ（歯垢）や歯にくえんの気になる子が増えてきています。

～歯科健康診断の結果より～

	歯こうのついている子	歯肉に問題がある子
R元年度	19.9%（100人中19.9人）	15.8%（100人中15.8人）
R4年度	36.7%（100人中36.7人）	40.4%（100人中40.4人）

そこで、自分の歯や歯肉をかんさつしたあと、学級担任から学年ごとに以下の内容で、歯のみがき方を習いました。

- 1年生…はのおうさま（第一大きゅうし）をみがこう。
- 2年生…まえばをみがこう。
- 3年生…まえばのうらがわをみがこう。
- 4年生…自分のはならびを知ろう。
- 5年生…歯肉のかんさつをしよう。歯と歯肉の境目をみがこう。
- 6年生…全ての歯をきれいにみがこう。

おねがい

歯科健診の結果、むし歯・要注意乳歯・歯肉2・しこう2があった人で、まだ歯医者さんに行っていない人は、いっくも早く治すようにしましょう！！

学校で習ったみがき方を思い出し、おうちでもぜひ続けてください。

また、定期的に歯医者さんに健診に行くなど自分の口の中の健康かんりをしっかりしていけるようにしましょう。

