

# ほけんだより 6月

令和3年6月8日  
青木村立青木小学校  
☆☆保健室発行☆☆

5月31日(月)~  
6月4日(金)まで

## は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間でした

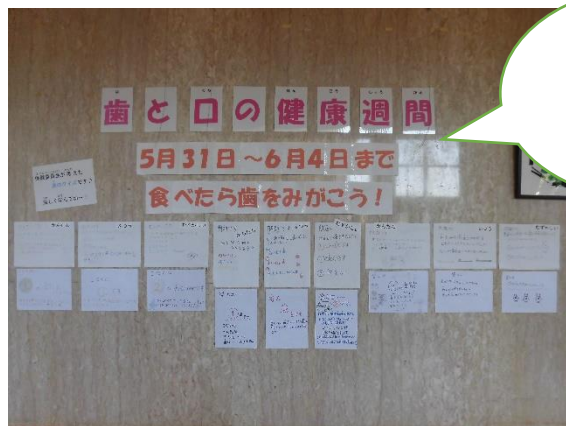


昨年(さくねん)は新型コロナウイルス感染症(しんがた)で、保健委員会(かんせんしょう)として何もできなかったこの週間(な)。(しゅうかん)。(ことし)。(さくねん)。(ど)。(か)。(かつどう)。(し)。(知らない)。(じどうかい)。(こ)。(子ども)。(たち)。(に)。(どんな)。(かつどう)。(を)。(してもら)。(おう)。(か)。(と)。(コロナ)。(か)。(でも)。(でき)。(そう)。(な)。(こと)。(を)。(かんが)。(えて)。(いま)。(した)。(でも)。(今年(こねん)度(ど)の)。(保健委員(ほけんい)員(いん)の)。(6)。(年生(ねんせい))。(は)。(行動(こうどう))。(が)。(早(はや))。(かった)。(あれ)。(よ)。(あれ)。(よ)。(と)。(活動(かつどう)内容(ない)ょう)。(が)。(決(き)まり)。(、)。(いつ)。(の間(ま))。(にか)。(クイズ)。(も)。(でき)。(あ)。(がり)。(、)。(全校(ぜんこう)集(じゅう)会(かい))。(は)。(難(むず)かしい)。(から)。(ビデオ)。(ほう)。(そう)。(に)。(しよう)。(と)。(い)。(った)。(途端(とたん))。(に)。(カンペ)。(①)。(②)。(が)。(作(さ)成(せい)され)。(、)。(児童委員(じどういん)会(かい)中(ちゅう))。(に)。(ビデオ)。(も)。(撮(と)れ)。(て)。(しま)。(った)。(。)(す)。(ご)。(い)。(ぞ)!(6)。(年生(ねんせい))!(この)。(勢(いき)お)。(いに)。(付(つ)いて)。(い)。(った)。(4)。(5)。(年生(ねんせい))。(も)。(す)。(ご)。(か)。(った)。(。)(多(お)ま)。(り)。(考(かん)え)。(る)。(時(じ)間(かん))。(が)。(無(な)か)。(った)。(と)。(い)。(う)。(け)。(ど)。(ね)。(。)(d(^\_^)b

そして、歯(は)と口(くち)の健康(けんこう)週間(しゅうかん)が先(せん)週(しゅう)無(む)事(じ)に終(お)わり(ま)した。(。)(ど)。(ん)。(な)。(か)。(つ)。(ど)。(う)。(な)。(か)。(を)。(し)。(た)。(の)。(か)。(は)。(の)。(載(しや)しん)。(と)。(も)。(共(とも)に)。(ご)。(紹(しょう)介(かい)したい)。(と)。(い)。(い)。(ま)。(す)。(。)(保(ほ)健(けん)委(い)員(いん)会(かい)の)。(み)。(な)。(さ)。(ん)。(、)。(週(しゅう)間(かん)を)。(盛(も)り)。(上(あ)げ)。(て)。(く)。(れ)。(て)。(本(ほん)当(とう)に)。(あ)。(り)。(が)。(と)。(ね)!(



- 5月31日(月) 週間(しゅうかん)を告(つ)げ(る)お昼(ひる)の放(ほう)送(そう)
- 6月1日(火) 朝(あ)の会(かい)に(て)歯(は)に(かん)するクイズ(クイズ)のビデ(ほう)オ放(ほう)送(そう)と(と)お昼(ひる)の放(ほう)送(そう)
- 6月2日(水) 1・5年生(ねんせい)対(たい)象(しょう)の歯(し)科(か)衛(えい)生(せい)士(し)さ(さ)ん(か)ら(の)歯(し)科(か)指(し)導(どう)と(と)お昼(ひる)の放(ほう)送(そう)
- 6月3日(木) お昼(ひる)の放(ほう)送(そう)
- 6月4日(金) 週(しゅう)間(かん)の終(お)わり(を)告(つ)げ(る)お昼(ひる)の放(ほう)送(そう)と(と)低(てい)学(がく)年(ねん)の歯(し)科(か)健(けん)診(しん)



しょうこうぐち ほうそう  
昇降口に放送  
なが  
で流したクイズ  
は  
を貼りました。

クイズは  
かんたん  
ふつう  
むずかしい  
となっています。

はのクイズを考えた保健委員会の  
ゆかいな仲間たちです♪



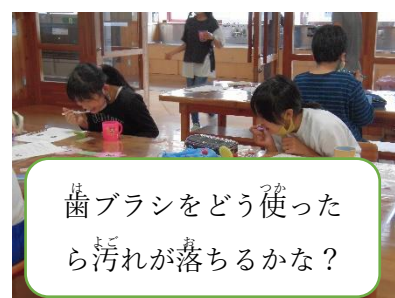
6月2日の1・5年生を対象とした歯科指導の様子です。  
講師の先生は歯科医師会から派遣された、佐々木歯科衛生士さんです。1時間お話を聞きました。



染め出し後のハミガキ



プラークの動きの確認



歯ブラシをどう使ったら  
汚れが落ちるかな?

歯並びには、姿勢にも関係があると教えていただきました。例えば、足の裏が床についていないぐらぶら状態だと、歯並びにも影響が出てくるそうです。椅子に座るときには、足の裏全体を床にしっかりつけて座るようにしていきましょう。



足の裏が・・・



足の裏全体が床についています

いろいろな飲み物の中にも、お砂糖が入っていることを教えてもらいました。お水や麦茶、お茶が砂糖も入っていないので歯にはいい飲み物だとわかりましたね。また、一見お水のような飲み物でも、味が付いていると砂糖も入っているということがわかりました。



おやつを食べ方も教えていただきました。だらだらと時間を空けて食べるのではなく、一度にぱっと食べた方が歯にはいいそうです。なぜなら、食べている時間+その後20分間は歯が溶けている時間なのだそうです。穴掘り時間というように教えていただきました。1時におやつを食べて、2時、3時と1時間ごとに1分間おやつを食べた場合は合計63分間も歯が溶けますが、3時におやつを1回だけ3分間食べた場合は23分間だけ歯が溶けるという計算になるようです。おやつはだらだら食べずに時間を決めて1回で食べてみましょう。



最後に、舌の筋肉を鍛えるあいうべ体操を教わりました。舌が口の中で正しい位置にあれば、自然と鼻呼吸



べ〜の力強さ！

吸になり、口呼吸が解消されるそうです。口呼吸はそのままダイレクトに外の空気が肺に入ります。鼻呼吸をしていれば鼻毛フィルターで汚れも取られて肺に優しい呼吸ができます。

今回は「きらきら星」にあわせてあいうべ体操を行いました。簡単ですのでぜひみなさんもやってみてください。



5月28日には高学年、6月4日には低学年の歯科健診を行いました。今回は学校でのハミガキの定着が少し回復してきた時期の健診だったのですが、ハミガキをしていないのかな？という児童が特に高学年に多く見られたようです。虫歯になったら治りません。一生自分の歯で食事できるように、学校でも家でも食事の後のハミガキを続けていきましょう。