

すくすくだより

第4号
令和元年6月
坂口校保健室

先月の体育祭は、大変暑い中でしたが、一人一人が水分・塩分補給などをしっかり行い、無事に終えることができましたね。これから夏が近づくと、気温が高い日が続きます。今後も熱中症には十分に気を付けて生活しましょう。



じょうずな歯みがき7つのコツ

- 歯ブラシ選び**：小さめの歯ブラシを選ぼう
- 毛先が替えまじらう**：毛先が替えまじらう
- 歯みがき粉のつけ方**：歯ブラシの2分の1くらいでオッケー
- 歯ブラシの持ち方**：えんぴつを持つように軽く
- 毛先の当て方**：歯の面にまっすぐあてます
- 動かし方**：力を入れずにこちょこちょと細かく
- みがく時には**：みがく時には1本1本ていねいに
- みがき終わったら**：みがき終わったら10〜20回につきツルツルになったか舌で確かめよう

これって、なんで歯にいいの？

- 食物繊維が多い**：よくかむので、歯の表面をきれいにします
 - 干しいたけ
 - ごぼう
 - レタス
 - 切干大根
 - きのこ類
- 噛みごたえがある**：歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口中がきれいになります
 - さきいか
 - みりん干し
 - たくあん
 - フランスパン
- カルシウムが多い**：歯の質をよくします
 - 乳製品
 - 小魚
 - 大豆
 - 小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

坂口校の歯と口の状況

	いじょう 異常がない人	むし歯 虫歯がある人	しこう 歯垢が付いている人	しにく 歯肉に軽い炎症がある人(GO)	あは 噛み合わせ・歯並びの相談が必要な人
幼	2人	0人	0人	0人	0人
小	6人	4人	12人	6人	12人
中	0人	3人	6人	3人	6人
合計	8人	7人	18人	9人	18人



4月の歯科健診後に結果のお知らせをお返ししました。「受診のお勧め」に〇があった人は、早めに歯科医を受診していただきますようお願いいたします。治療が終わりましたら、受診結果を学校までご提出ください。すでにご提出いただいた方々はありがとうございました。今後も坂口っ子の歯の健康づくりにご協力よろしくお願いたします。

健康委員会活動中！「みんなできらきら輝く目になろう」

健康委員会では、坂口校の目の健康について取り組んでいます。5月には、目の健康への意識調査のために、「目に良いこと・悪いことアンケート」を実施しました。目に良いこととしては、目を休ませる・目の体操など、目に悪いこととしては、テレビ・ゲーム・パソコンが多く挙げられました。そこで、今週の木～日曜日にメディアの使用について調査します。低学年の児童については、記入にご協力をお願いいたします。

