ほけんだより 12月

No.8
令和7年12月22日
本地小学校保健室

いよいよ今年も残りわずかとなりました。朝晩の冷え込みが強くなり、咳や鼻水の症状がみられる人が増えてきました。23日の終業式まであと少し。1年のまとめの時期を元気に過ごすためにも、手洗い・うがい・十分な睡眠を心がけ、体調管理をしっかり行いましょう。今年もみなさんよくがんばりました!それでは、よいお年を!

☆歯科指導がありました☆

12月1日に、学校に歯科衛生士さんをお招きして、3・4年生を対象に歯科指導を行いました。(※2年生はインフルエンザが流行していたため、残念ながら実施できませんでした。)普段の歯みがきでは気づきにくい、**みがき残し(プラーク)**を、染め出し液で、紫色に染めてチェックしました。**「思ったより汚れが残っていた!」「奥のほうが難しい!」**という声も多く聞かれました。これからも、丁寧に歯を磨いていきましょう!

歯科衛生士の先生から、みなさんにアドバイス!

① えんぴつもちでやさしく

ゴシゴシ力を入れるより、**小さく細かく**動かすのがポイント。

② 奥歯はかみ合わせの溝をしっかり

虫歯になりやすい場所なので、**ヨコみがき**がおすすめ。

③ 歯と歯ぐきの境目は 45度

ブラシを少し傾けて、境目のよごれをかき出すように。

④ 前歯の裏はブラシを縦に

奥まで届きやすくなります。

デンタルフロスで
しっかり歯垢をとろう!

☆秋の歯科検診がありました☆

12月4日に、秋の歯科検診がありました。
学校歯科医の有田先生(ありた歯科)が、みなさんの歯や歯ぐきの状態をチェックしてくださいました。

有田先生

今回は、きれいな歯の人が多かったです。
歯がキラキラと輝いている人もいました!
しかし、歯垢・歯石がついている人もいました。
また、1人でたくさんのむし歯がある人もいました。**むし歯はそのままにしていても治りません。**
治療が遅れるほど、**自分の歯を失う**リスクは高くなります。早めに歯医者さんに行きましょう!

☆薬物乱用防止教室がありました☆

12月18日に、6年生を対象に薬物乱用防止教室がありました。
学校薬剤師の門桝先生(壬生薬局)に来ていただき、薬物の標本をみたり、実験をしたりしました。

地球グミを使って実験をしました!

薬はきちんとした使い方をすれば、病気やけがを治すためにとても役に立ちます。しかし、使い方をまちがえたり、してはいけない“**薬物**(悪い薬)”を使ったりすると、体に大きな害が出たり、命にかかわることがあります。**薬物の使用は、法律で禁止**されています。もし、薬の使い方に迷ったり困ったりすることがあれば、まわりの大人に相談して下さい!

【保護者のみなさま】

〇2学期の健康診断結果について

12月23日の個人懇談にて、2学期の身体測定・視力検査・歯科検診の結果を配布いたします。冬休みの間に受診していただくと、新学期も元気に、勉強にも集中して過ごしやすくなりますので、ご協力の程、お願いいたします。

〇歯ブラシについて

12月1日の歯科指導にかかわって、歯科保健センターより、全学年に歯ブラシを配布していただきました。
12月 23日の個人懇談時に配布の保健連絡袋に同封しております。 ご家庭でも、毎日の歯磨きをしっかり続けられるよう声をかけていただけたらと思います。

〇エプロンについて

給食配膳で使用しているエプロンを、冬休み中に学校で点検します。**12月最後の週〈12月22日(月), 23日(火)〉**に給食当番の児童は、**ご家庭からエプロンを持参**していただきますようお願いいたします。

今年も、日々の健康管理にご理解ご協力いただき、心より感謝申し上げます。
今後ともよろしくお願いいたします。