

ほけんだより

2021. 12. 3
児童と保護者の皆様へ
まなづる小 保健室

がっこうほけんいいんかいとくしゅうごう 学校保健委員会特集号

11月25日(木) 5校時開催



今年の学校保健委員会のテーマは「新しい生活様式にあった歯みがき～給食後の歯みがきを始めよう～」です。昨年同様に新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため各学級でテレビを見る形で実施しました。

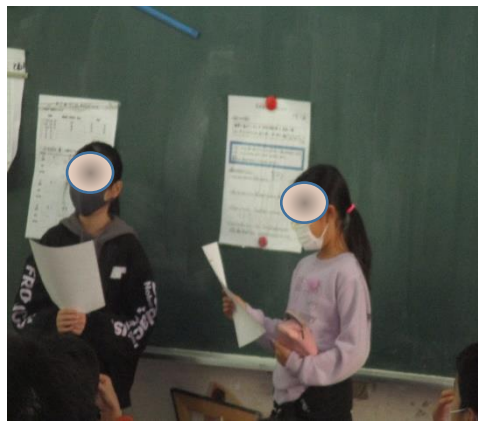
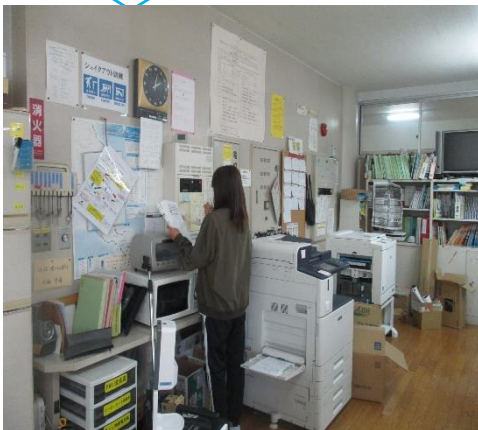
プログラム

1. はじめの言葉
2. 参加者紹介
3. 保健委員会児童作成資料の視聴
4. 給食後の歯みがきを確認しよう
5. 助言
6. おわりの言葉



原稿を読んだり、クラスへ給食後の歯みがきを伝えたりしているところです。とても緊張しました。

学校薬剤師の吉田先生、中学校の高橋先生が参加してくださいました。始まる前に保健委員会児童が一生懸命練習しています。



新しい生活様式にあった歯みがきの仕方、ぜひ家での歯みがきにも活用していただけたらと思います。



学校薬剤師 吉田先生から

歯みがきで口の中の細菌が少なくなるということは、のどの細菌も少なくなり、とてもいいことなので、歯みがきをがんばってください。気をつけてほしいことは、歯みがき粉は少なめに使うことと、歯みがきのあと、歯ブラシをよく洗ってかわかすことです。この2つも追加で覚えておいて、毎日の歯みがきをがんばってくださいね。

あたらしい生活様式にあった歯みがきの仕方

ポイントをおさらいしよう！



○はじめと終わりに手洗いをしよう。



○密にならないように間をあけてみがく、待つ。

○口をとじてみがく。口を手でかくしてみがく。



○コップの水は少なく入れ、口から水を出すときは
手洗い場に顔を近づけ、しぶきがとばないようにする。

口の中にはたくさんの細菌がいて、その数をへらすことはむし歯や歯周病を予防するだけでなく、ウイルス感染症を予防することにつながります。また唾液の中の「抗体」は外から入ってきたウイルスや細菌をやっつける働きがあり、口の中がきれいだと十分に力を発揮してくれます。歯みがきをすることはいろいろな感染症を予防することになります。毎日の歯みがきががんばりましょう！

