

ほけんだより 7月号

小原中部小
令和8年7月10日



7月8日(水)に学校保健委員会を行いました。保健環境委員会の動画やアンケート結果の発表はどうでしたか?保健環境委員のみなさんは、この日のために一生懸命準備してきました!当日は大成功♪ぜひ直接感想を伝えてあげてくださいね★

また、今回は愛知県歯科衛生士会 豊田みよし支部 歯科衛生士の後藤智美先生から、歯の健康の大切さを教えていただきました。これからも学校保健委員会で学んだことを生かして、毎日元気に過ごしましょう♪

初めに、保健環境委員会のオリジナル動画発表。
台本を考え、キャラクターはタブレットでイラストを書き、
音声吹き込んで、動きをつけて、動画にして…
みんなでアイデアを出し合い、完成した動画はどうでしたか?
♡また感想を保健環境委員さんに伝えてくださいね。



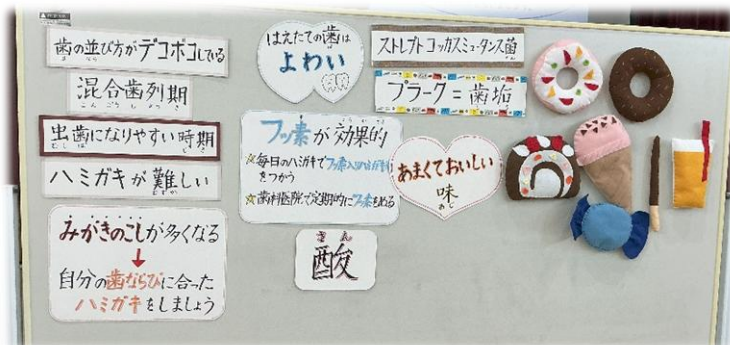
続いて、歯科検診や全校アンケート結果の発表。
「歯は大切だと思いますか?」「歯ブラシはどれくらいで交換していますか?」などのアンケート結果をみなさんに伝えました。ゆっくりはっきり分かりやすく伝えるため、各自で練習を重ねました。委員会では合わせたリハールはなんと1回のみ!落ち着いていて、みなさんとも上手でしたね!



講師の後藤先生からは、「むし歯の起こり方」、「小学生の歯並びの様子」、「むし歯になりやすい食べ物」について、模型やイラストを使いながら詳しく教えてもらいました。



あまくておいしい食べ物には砂糖がたくさん!
食べた後はしっかり歯みがきをしましょう。



あごの成長に合わせて、
歯の本数も多くなることも知りましたね。

後半は、染め出しと正しい歯みがきの
の仕方を教えてもらいました。



染め出しの仕方

- ① 染色液のついた綿棒を歯に塗る
- ② うがいをすると…歯垢（むし歯きんの塊）だけに赤色が残る
つまり、赤色になったところが歯の汚れが残っている、
ということ😊！
- ③ 赤くなった場所を、鏡で確認し、ワークシートに書き込む
- ④ 正しい歯みがきの仕方を学び、いざ歯みがき練習！🦷

「歯が真っ赤だ！！」
「思ったよりも歯が赤くなって驚いた」
などの声がたくさん！
みがけているつもりでも、みがき残しが
多いことが分かりましたね。



みなさんの感想を紹介します♪

歯と歯ぐきの間をみがく
ときは、歯ブラシをななめ
にしたらいいと分かった。

今以上に鏡で確認しながらみが
きたいし、1本1本細かく丁寧に
みがいていきたい。

いつも心がけて歯をみがいてい
るけれど、思った以上にみがき
残しが多くてびっくりした。



歯の大切さが分かった。

お菓子やジュースは、
量と時間を決めて食べる。

★★★保護者の方へ★★★

学校保健委員会へのご参加ありがとうございました。今後も中部小の健康の実態に合わせた内容で、保健活動に取り組んでいきますので、今回参加できなかった方も、ぜひ次回ご参加いただけますと幸いです。

【歯科衛生士の講話から、ご家庭でお願いしたいこと】

①歯ブラシの交換頻度

歯ブラシの効果を高めたり、清潔を保ったりするためにも、目安として1～2カ月に1度の交換がよいそうです。学校に持ってきている歯ブラシ、ご家庭で毎日使っている歯ブラシの状態をご確認いただき、必要に応じて交換をお願いします。

②仕上げみがき

歯科衛生士会としては、10歳頃まで保護者の方による仕上げみがきを推奨しているそうです。小学生の時期は、乳歯から永久歯へ生え変わるため、でこぼこした歯並びになりやすいです。一生使う大切な永久歯を守るため、ご家庭での仕上げみがきをぜひやってみてください。

③定期的な歯科受診

歯科検診の結果を受けて、早速歯科受診をしていただきありがとうございます。むし歯や歯並び等を治療するためだけではなく、定期的に歯科受診をし、歯の状態を確認したり、フッ素でむし歯予防をしたりすることも、歯の健康を守るために大切だそうです。ご協力よろしくお願いたします。