

ほけんだより

ひまわり

7月号

よこすかしょうがっこう
横須賀小学校

6月20日、4～6年生の各教室にて今年度第1回目の、学校保健委員会を行いました。今回の学校保健委員会は、歯みがきを継続する大切さを学ぶために、「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。児童保健委員会の司会のもと、動画をみながら、正しい歯のみがき方や、デンタルフロスの使い方を学びました。

今回はその様子と、これまで5月に行った「さわやか点検」の結果についてお知らせします。



令和7年度 第1回 学校保健委員会 のテーマは

「歯と自分をみがこう。全国小学生歯みがき大会」

大会映像の様子。



大会映像を熱心に聞き入る様子。



司会担当の子



「歯垢のにおいをかいでみよう！」
→「クサッ」の様子。笑顔です。



鏡を見て、歯肉の状態を確認している様子。



鏡を見て、1本ずつ丁寧にみがいている様子。



＊ ＊ 児童の感想を紹介します ＊ ＊

・健康な歯をたもつためには毎日の歯みがきとデンタルフロスをする事で毎日きれいな歯にすることができる。私もそのことを意識して歯みがきやデンタルフロスをしようと思います。

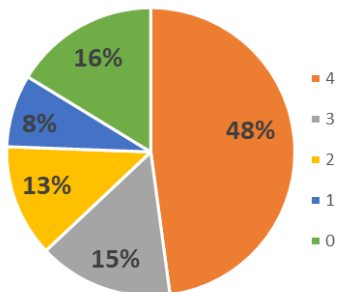
・私は毎日、1カ所10秒くらいしかやっていなかったのですが、今度からは1カ所20秒くらいやりたいと思いました。いろいろ大事なことが聞けて良かったです。

・歯肉炎について知ることができました。私たちが知らないうちに歯肉炎になっていたり歯垢が残っている歯があったり今のうちにしっかり歯ブラシやデンタルフロスで歯肉炎にならないようにしたいなと思いました。

てんけん けっか さわやか点検の結果

5月13日(火)～5月16日(金)にさわやか点検を行いました。生活リズムを立て直すことはできましたか？みなさんのさわやか点検の結果をお伝えします。

きのうのよるは、決められた時間にねた



<必要な睡眠時間>

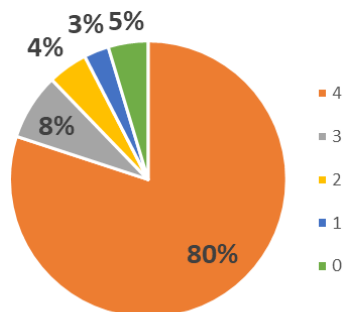
◆6～9才 10～11時間

◆10～12才 9～10時間

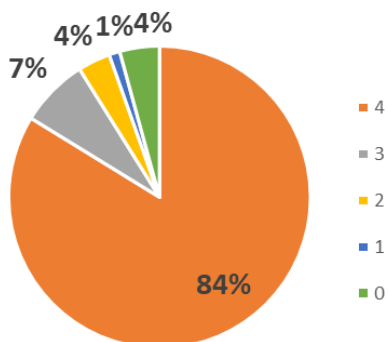
睡眠で脳に栄養補給しよう！



おうちの人に「おはよう」のあいさつが言えた



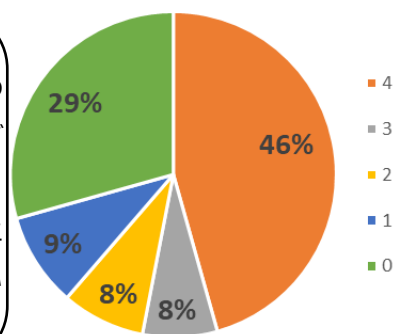
朝・晩の食事の後に歯をみがいた



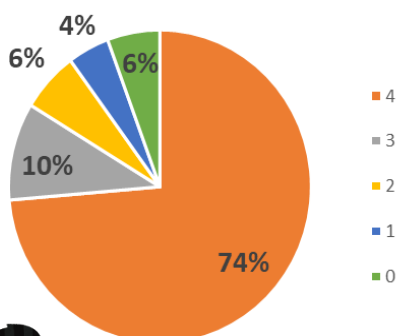
デンタルフロスは、歯と歯の間の汚れをきれいにとる道具です。歯ブラシと一緒につかうと効果的です。1日1回でも汚れをしっかりと取るとは、感染症の予防につながるといわれています。



1日1回デンタルフロスをつかった

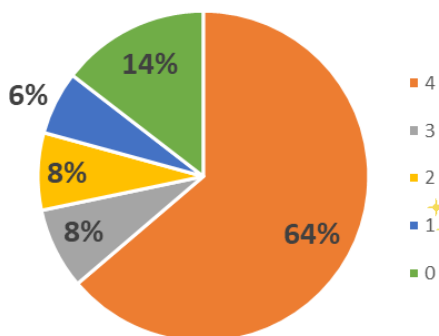


学校にハンカチ・鼻紙を持ってきた



よい姿勢でいることは、からだだけでなく、心まで元気になってきますよ！
今日からよい姿勢を意識してみましょう！

姿勢の正座 グーチョキパー



もうすぐ夏休みです。

夏休み中も生活リズムを崩さないようにしましょう！

2学期のさわやか点検は、9月9日(火)～9月13日(金)です。

1学期より〇の数が増えるといいですね。

