

# 四小は、むし歯ちりょう100%をめざします！

ほけんしつだより

# TOUGH



島原市立第四小学校  
令和3年6月 3日  
文責 溝田

## ☆6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

全国的に実施される、歯と口の健康週間にちなんで、四小でも「**歯みがきカード**」の取組や「**歯みがき指導**」の取組を行います。

厚生労働省が掲げる歯と口の健康目標として、「800運動」と呼ばれるものがあります。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。日本人の平均寿命は、80歳を超えています。健康に、長生きするには、歯と口の健康はとても大切です。この期間に、歯と口の健康について振り返るとともに、健康を守るための実践をしていきましょう。



## ☆「はみがきカード」について

- ◎取組期間：6/4～6/10
- ◎取組み方
  - ・朝の歯みがき
  - ・夜の歯みがき(3分以上)
  - ・仕上げ磨き・みがき残しチェック  
(おうちの方にしてもらう)
- ▶それぞれ、できたら好きな色をぬる。
- ◎親・子 それぞれで感想を記入する。
- ◎カード提出日：6月11日(金)

### ポイント

**カードは、見えるところに貼る！！**  
☆取組が意識しやすいですよ☆

\*カードは、いつも見えるところに貼って、取り組みましょう

### はみがきカレンダー

カードの提出日：6月11日(金)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
朝と夜(夜は3分以上)のはみがきをしたら色をぬりましょう。夜のはみがきの後、おうちの人が「仕上げみがき」や、「みがき残しのチェック」をしてもらったら花をぬりましょう。

名	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年
朝のはみがき								
夜のはみがき								
仕上げみがき チェック								

<子どものかんそう>  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<おうちの方から>  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



むし歯や歯肉炎予防は、まず「**歯と歯肉、口の中を清潔に保つこと**」が大事です。ご家庭での**ていねいな歯みがき習慣の定着**のため、歯みがきカードに**しっかり**取り組ましましょう。

# ☆「**歯みがき指導**」について



◎毎日の歯みがきが、みがき残しなくきれいでできているのかを確かめる。

◎みがき残しをなくす方法を考え、実践できる

という目標のもとに、1～5年生までは「**歯垢染め出し**」による歯みがき指導を、6年生は、「**歯肉炎予防**」を柱とした指導を下記の日程で実施します。ご家庭からの準備物もありますので、わすれないように**確認と準備**をお願いします。

きじつ 期日	はしどうじっしがつきゅう 歯指導実施学級
6月8日(火)	1年生
6月9日(水)	2年生
6月10日(木)	3年生
6月11日(金)	4年生
6月16日(水)	5年生
6月18日(金)	6年生
6月23日(水)	たんぽぽ(5年生)

## ＜準備物＞

- ①歯ブラシ ②コップ ③汚れてもいい服
- ④タオル ⑤ポケットティッシュ
- (長方形で首に巻けるもの)

☆感染症対策として、

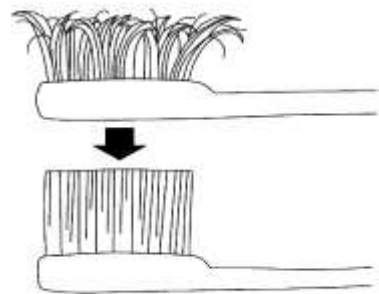
- ・うがいの水は、最小限にする。
- ・吐き出した水は、牛乳パックに入れティッシュに吸わせ、個別に回収する。(吐き出した水を流しに捨てない)

# ☆「**歯ブラシチェック**」をお願いします

## 毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毎週金曜日に、歯ブラシ・コップを持ち帰っています。その際に、

◎歯ブラシの毛先が広がっていないかチェックをお願いします。

学校での歯みがきの様子を見ていると、特に低学年で毛先の広がっている歯ブラシを使っている児童を見かけます。今週末には、ぜひチェックをお願いします。



歯ブラシ  
毛先が開いたら  
交換のサイン