



2023.11.8.

高宮小学校保健室

☆おうちの人と一緒に読もう！

朝の空気がひんやりと気持ちよく、すっかり秋になりましたね。校庭の樹木も赤色や黄色に染まりつつあります。急に寒くなりましたが、みんなの体は元気ですか？運動会や音楽集会、校外学習などの学校行事が続いて、疲れもあると思います。お休みの日には体と心をゆっくり休めてくださいね。

歯・口の健康づくり推進事業を行いました！

今年も、彦根市の「歯・口の健康づくり推進事業」の一環として、2・5年生のみなさんに歯科衛生士さんから歯科指導を行っていただきました。歯の健康についての話を聞き、歯磨きのポイントについて教えていただきました。昨年まで実施ができなかった歯の染め出しが今年から可能になり、5年生のみ実施しました。みんなが思っているより歯垢が残っているのが分かって、驚きましたね。



1本1本丁寧にみがくために、歯ブラシの持ち方や歯に合わせた歯ブラシの向きなども教えていただきました。鏡を見ながら、実践できました。



<2年生感想>

- ・大きなおくばがあることがわかった。6さいきゅうしはおくまでとどくように30かいみがこう。
- ・おやつやジュースのたべすぎにきをつけよう。

<5年生感想>

- ・歯のすきまに色がついていたから、しっかりみがきたいです。
- ・はぐきのかくにんは初めてだったので、時々かくにんして、歯周病にならないようにしたいです。



いい歯の日は、8020運動の一環として制定された記念日です。生涯にわたって満足のいく食生活を維持するために、80歳になっても歯を20本以上残そうとする運動です。この機会に、自分の歯磨きについて振り返ってみよう。コロナ禍では、学校での歯磨きを禁止していましたが、再開が可能となりました。ぜひ、おうちから歯ブラシを持ってきて、給食の後にも歯磨きをしよう。