

保健通信

こなんしりつ み しょうがっこう
湖南省立水戸小学校
2026.7.16発行



いよいよ夏休みが始まりますが、一学期の学校での子どもたちの健康生活の様子をお知らせします。

1学期 保健室の様子より

甲賀湖南歯科保健図画・ポスター入賞

2年生と4年生が図工の時間に歯の絵・ポスターを描きました。各クラス代表2名の作品を甲賀湖南歯科図画・ポスター展に応募しました。入賞した作品を保健室前に掲示しています。



水戸っ子健康委員会の活動紹介

健康委員会では、全校のみんなが健康に安全に生活できるように、常時活動やイベント的な活動を計画し実施しました。



健康クイズラリー：校舎内のどこかに貼ってあるクイズを探して、解答用紙に答えを書きます。休み時間には問題を探す子どもたちの姿がたくさん見られました。



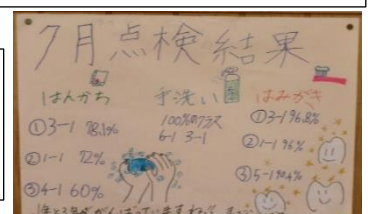
6月には、給食後の歯みがき100%をめざして、歯みがきビンゴ大会をしました。1-1 3-1 4-2 5-1 6-1 がビンゴしました。



今週から委員会の子もたちが休み時間に熱中症指数を測定しています。休み時間には、「熱中症注意報」を放送で呼びかけています。また、今年は熱中症予防を呼びかけるビデオを撮影し、2学期以降も全校に呼びかけていきます。



毎月、クラスでハンカチ・手洗い歯みがき点検をして、結果を集計して校内放送します。ハンカチを持ってきている人が少ないです。毎日、持ってきてほしいです！



めざせ、むし歯0 歯肉炎0 歯みがき上手だね!

7月にむし歯の治療が必要な人を対象に保健室で個別指導を行いました。むし歯の原因は、お菓子やジュースに含まれる砂糖であることや丁寧な歯みがきが大事であること、早期の治療が大切であることを指導しました。歯垢染め出しをして歯みがきの仕方を実習しました。

★むし歯予防のためのやくそく★



- ①食後は、歯をみがく（特に夜の歯みがきをていねいに!）
- ②甘くないおやつを選んで食べる（お茶や水と一緒に!）
- ③むし歯を歯医者で治療する（まだの人は夏休み中、...）



夏休み中にむし歯ができないように!

3年生 「かむことの大切さを知ろう」



現代人は、やわらかい食べ物を食べるようになり顎が小さくなり、歯並びが悪くなってきた。かみごたえのあるものをしっかりかむことは、顎の成長やむし歯予防、脳の活性化、消化吸収につながることを学びました。しっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。

5年生 「歯肉炎の予防をしよう」



健康な歯肉と歯肉炎の見分け方を知り、鏡で自分の歯肉の状態を観察しました。歯肉炎は、丁寧な歯みがきをすることで回復することができます。そのためには歯に残っている歯垢を歯みがきで落とすことが大切です。自分の歯並びに合わせた歯みがきの工夫をすることが大切です。鏡を見て歯みがきをする習慣をつけましょう。

2年生 「6歳臼歯のみがきかた」

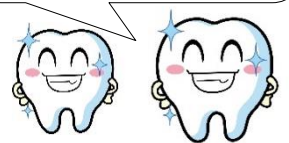


大切な奥歯「6歳臼歯」をむし歯にしないように奥歯のみがき方をマスターしました。

6年生 「デンタルフロスの使い方」



お家でも歯みがきのあとにデンタルフロスを使う習慣をつけてくれると嬉しいな!



DVD教材を活用して「歯と口のなぞ」についてクイズを交えながら学習をしました。歯肉炎の原因は歯垢であること、歯垢を落とす歯みがきのポイントやデンタルフロスの使い方を学びました。