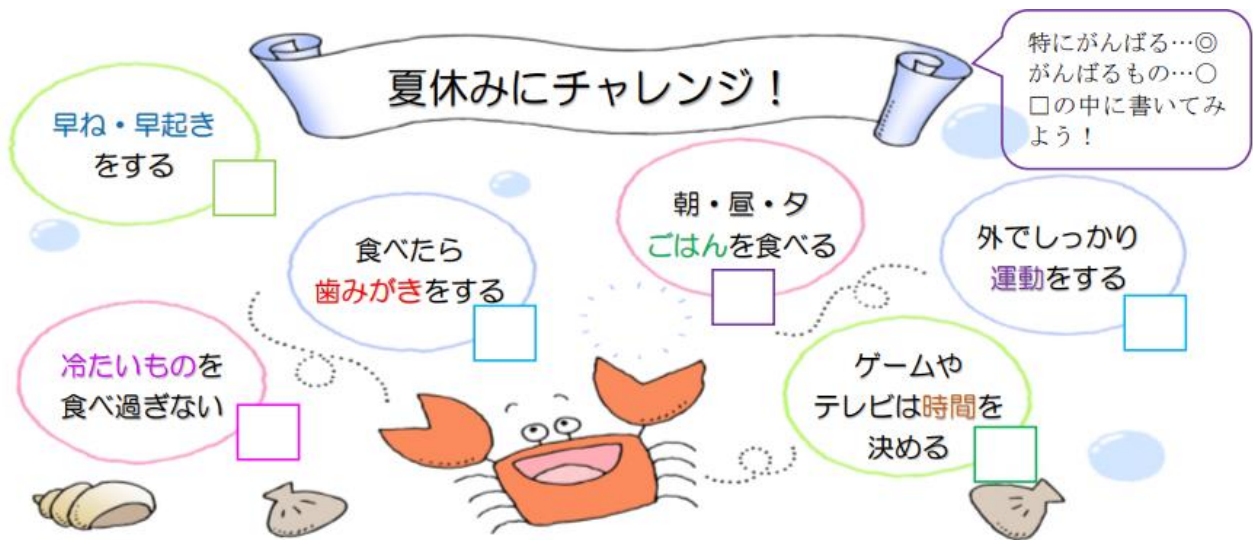


ほけんだより夏休み号



令和6年7月24日
北区立都の北学園
保健室（前期課程）

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりました。夏休みを楽しく過ごすためには、元気な心と体が必要です。夏休み中も、生活リズムを整えることを意識しながら過ごしましょう。また、長い休みを活用して新しいことにチャレンジしたり、お子さんとゆっくり話す時間を作ったりするのもよいかもしれません。



SNSの利用について



友達やたくさんの人とつながり、楽しくコミュニケーションが取れて当たり前のように使っているSNSですが、危険やトラブルが発生する可能性もあります。

- ★個人情報（名前や年齢、住所や学校名等）が分かる情報を載せていませんか？
- ★自分の写真だけでなく、友達や知り合いの写真を無断掲載していませんか？
- ★人の悪口や、批判するような内容を書いていませんか？
- ★知らない人と直接やりとりしたり、合う約束をしたりしていませんか？

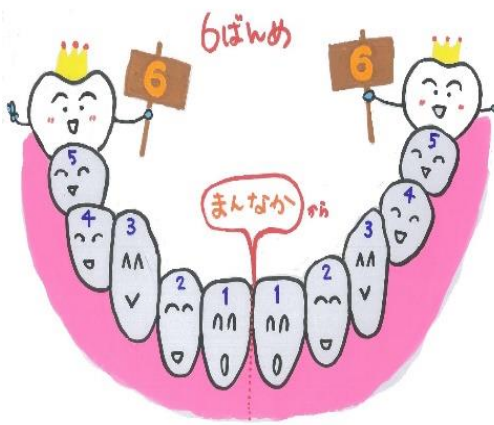
ご家庭のSNSルールをもう一度確認して、お子さんが安全に楽しくSNSを利用できるようにご協力をお願いします。

《受診のすすめについて》

定期健康診断で疾病や異常の疑いがあったお子さんには、「健康診断のお知らせ」をお渡ししています。学校の健康診断は疾病や異常の有無を判断するスクリーニングであり、確定診断ではありません。医療機関で「異常なし」と診断される場合もあるかもしれません。どうぞご了承ください。まだ受診されていない方がいましたら夏休みを利用して受診していただければと思います。よろしくお願いします。

1年生・6組に歯みがき指導をしました！

1年生と6組を対象に、歯みがき指導（染め出し）を行いました。前期課程歯科校医 高橋 利幸先生をお招きし、正しい歯みがきの仕方について教えていただきました。高橋先生によると、10歳ぐらいまでは正しくみがけていないことが多いため、保護者の方による「仕上げみがき」がとても重要だとのことでした。是非この機会にお子さんと一緒に歯みがきについて話をしていただければと思います。



6歳臼歯とは…

真ん中から数えて6番目の永久歯のこと。「第一大臼歯」ともいう。6歳頃に生えてくることが多い。

＊6歳臼歯の特徴＊

- 永久歯の中で一番大きく、噛む力も強い。
- 生え始めは高さが違う…歯ブラシが届きにくい
- でこぼこしている…ばい菌が溜まりやすい（むし歯になりやすい）

1～3年生 夏休み歯みがきチェック！！

1年生から3年生までに、夏休みの宿題として「歯みがきチェック（染め出し）のお願い」をお渡ししました。3年生頃までは保護者の方による「仕上げみがき」が重要だというお話も高橋先生からありました。正しい歯みがきの習慣は、これからぜひこの機会にお子さんの歯みがきについて、ご家庭でお話をしてみてください。

めざせ！歯みがき名人！
～歯みがきチェックをやってみよう～

年 組 名前

歯みがきチェックのやりかた

- ① いつもの歯みがきをする。
- ② 歯の出し液(染料)を使って、歯に塗る。
- ③ 1分だけ水で口をすすぐ。
- ④ 鏡を見ながら歯を見て、赤く染まっているところをフタートに指さしなびて塗る。
- ⑤ 歯垢が多かったところ(お口のこしが多いところ)を確認して、歯垢が少なくするまできれいにみがく。

お父さんの歯 やった日: 月 日()

こどもの歯



かんぞう
～やっぴりどうしたの？～

◎歯みがきチェック～歯垢が多かったところ◎をつけてみよう。



きれい
歯垢の少ない歯垢がほとんどない



もうすこし
歯垢の少ない歯垢が少しある



まだまだ
歯垢の多い歯垢がほとんどある

ワークシートは、9月6日（金）までに提出をお願いします。