

本校のむし歯予防活動として...

給食後、歯みがきをしています!

1. わらい

- ◎食後の「歯みがき」を習慣づけることで、『むし歯』を予防する。
- ◎歯科衛生の知識と態度を高めていく。

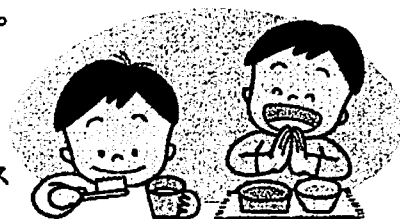


2. 実施期間

- ◎年間通して給食後「歯みがきタイム」を設定し実施する。
- ◎強化週間・・・1回目 6月 4～ 8日
2回目 11月13～22日

3. 内容

- ◎給食後「歯みがきタイム」の実施・・・養護教諭が各クラスを巡回し、みがき方を指導します。



注意

- * クラスによってやり方が異なることがあるので、担任の指示に従う。
- * 給食当番・委員会の当番など、仕事がある場合は終わってからおこなう。
- ◎保健指導・保健学習の実施
- ◎五十嵐歯科校医さんの協力の下、「秋の歯科検診」「歯みがき指導の授業」を実施していただきます。
- ◎健康だよりの配布

持ち物

歯ブラシ・(コップ) (各家庭で準備し、袋などに入れてください。)



- * 練り歯みがきは使用しません。
- * 必ず、全部に名前を書いてください。
- * 教室内ロッカー、机の中、机の脇など自分で保管します。
- * 歯ブラシは、1～2ヶ月ごとに新しいものに取り替えてください。

みがき方の重点

- *1本ずつ、ていねいにみがきましょう。
- *歯ブラシをたて・よこ自在につかみましょう。
- *サッサッサと歯ブラシの先を使ってみがきます。
- *食事の後、すぐにみがきます。
- *ねる前の歯みがきは、とても大切です。
- *低学年は、保護者の方が仕上げ磨きを行ってください。

歯と歯肉の間

歯のうら

歯と歯の間

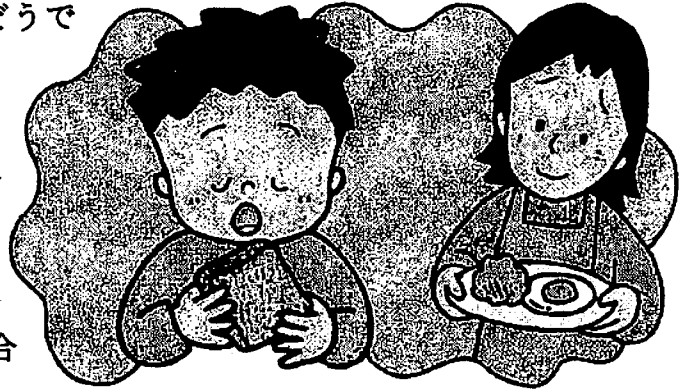
歯みがきは じょうぶなからだの 第一歩

「早ね・早おき・朝ごはん」

1年生は、学校生活に慣れてきたところですね。

「早ね・早おき・朝ごはん」の習慣はどうでしょう。

低学年は、朝ごはん「パン」を食べる割合が多くみられます。「パン」は、簡単に食べることができるので、「パン」だけになってしまいがちです。『パン』だけでは、午前中の学習や運動のエネルギーとしては不足です。中には、「おなかがすいた！」ことを「気持ちが悪い。」と思う場合があるようです。



おかずと飲み物も合わせて食べると、エネルギーと栄養がじっくり体に回り長続きします。必ず「**主食**」「**おかず（野菜を含む）**」「**飲み物**」と**3点セット**で準備してください。準備しても食べる時間がないという場合は、「早おき」も大事です。

うれし^{かい}い^{しゅつ}！^{せき}皆出席！

5月16日（水）・17日（木）・22日（火）に全児童が出席（出席停止の欠席を除く）となりました。とてもうれしいことです！校長先生よりご褒美^{ほうび}にあめ^{あめ}（飴）をいただき皆で喜び合いました。これも、ご家庭での健康管理のおかげと感謝いたします。

現在も欠席する児童が少なく、このようなことが続くといいですね。

