

ほけんだより

おうちの人と一緒に見てね！

平成30年11月8日（木）

高崎市立鼻高小学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」

歯みがき名人になろう



ステップ1 歯ブラシチェック			ステップ2 持ち方チェック				
<p>歯ブラシを裏側から見て毛先が見えたら新しいものに変えましょう。</p>			<p>えんぴつのように持ちましょう。</p>				
ステップ3 動かし方チェック	ステップ4 たてみがきマスター		まえば 引っこんでいる歯・犬歯				
<p>軽い力で小さく動かしましょう。</p>							
ステップ5 かかとみがきマスター	ステップ6 つまさきみがきマスター		まえば 奥歯の裏側				
ステップ7 つっこみみがきマスター							
<p>6歳臼歯・12歳臼歯・奥歯の生えかわり完全に生えるまでは高さが違うので、斜めから歯ブラシを入れてみがこう。</p>							

親子歯垢テストのご協力ありがとうございました。



じどう かんそう 児童の感想

- はのあいだがあかくなっていたから、はをみがくとき、あいだもみがきのこしが
ないようにしたいとおもいます。(1年生)
- はのはえぎわをていねいにみがきたいです。(2年生)
- はをあまりみがいていなかったから、一本一本ていねいにみがきたい。(3年生)
- はとはの間がすごい赤くそまっていたから、今度からよくはとはの間、奥歯もみがかないといけ
ないのがわかりました。4年生だけどもまだまだ仕上げみがきが必要なのかと思いました。(4年生)
- みがき残しが多かった。奥の方は、みがけていたけど、前の方はみがけていなかった。前の方も
みがきたい。(5年生)
- 歯と歯の間がみがけていなかったのて、鏡を見ながらみがいて、むし歯にならないように歯を大
切にしたいです。(6年生)

ほごしや かんそう 保護者の感想

- 仕上げみがきをしているのですが、もっと1本1本ていねいにみがく事が大切だと思いました。
- 左側全体と歯ぐきに近い部分にみがき残しが多いことがわかったので、歯ブラシの持ち方やあた
る角度などを教えていこうと思いました。
- あまりきれいにみがけていないようです。鏡を見ながら丁寧に力を入れすぎずみがいてみましょ
う。鏡を見ながらだときれいにできたので、次回は最初から鏡を見てA判定になるようにがんば
ろうね。
- 歯の生えかわりで、歯みがきが難しい時期なので気をつけていきたいと思います。
- 「しっかりみがかないとだめだよ」と言っても、気づけなかったが、今回のテストでみがいていな
いことに気づけたようです。
- 表面はきれいでも歯間はみがけていないのがよくわかりました。時々こういうテストをする事は
重要だと思いました。

かぜがはやる季節です!!

さむ きせつ びょうき つかう さいせつ
寒い季節…、カゼなどの病気ににかかることが増えてくる季節がやってきました。
よぼう てあら たいせつ ただ てあら いちどかくにん
予防として、手洗い・うがいが大切です。ここで、正しい手洗いについてもう一度確認しましょう。

手をキレイに洗っていますか?

キレイに見えても、手には色々なバイ菌がついています。このバイ菌の中には、病気の原因となるものも少なくあり
ません。冬に流行するかぜやインフルエンザもその一つ。正しい手洗い方法を身につけ、自分の体を守りましょう。

1



流水で手をぬらし、石けんを
あわ立てます。

2



手のひらと甲、指の間を
ていねいに洗います。

3



つめや手首も忘れずに
きちんと洗います。

4



流水で石けんをしっかりと洗い
流します。

5



清潔なタオルで、手を
ふきます。

正しい手の洗い方

! 注意点!

- ◎ つめを伸ばしていると、
あいだに汚れがたまって
しまうので、常に短く
切っておくこと
- ◎ 清潔なタオルを使うこと