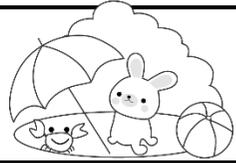


ほけんだより



令和5年6月30日
七尾市立石崎小学校 保健室
★おうちの人と読んでね



保健目標 夏を健康に過ごそう!

雨雲からお日様に空の主役が交代するのももうすぐですね。梅雨が明けると晴れの日が続き、気温もぐっと上がります。規則正しい生活をして、熱中症や感染症に負けない強い体をつくりましょう。



歯と口の健康週間の取り組み

健康委員会による読み聞かせ



健康委員会の児童が各教室へ出向き、「歯」がテーマの本の読み聞かせをしました。みんな真剣に聞いて感想を伝えてくれました。健康委員会のみなさん、お疲れ様でした。

養護教諭による歯科保健指導

6月の体重測定の際に歯科保健指導を行いました。

1・2年生「第一大臼歯について」

3年生「歯の生え変わり期の歯みがきの仕方」

4年生「かむことと食べること」

5年生「歯肉炎の予防」について指導しました。6年生は「全国小学生歯みがき大会」に参加し、歯と口の健康について学びました。ご家庭でもどんなことを勉強したのかお子様から聞いてみてください。



親子でペアペア はみがきカレンダー ご協力ありがとうございました!

おうちの方と歯みがきを行うことで、いつもの歯みがきが楽しい時間になったり、より丁寧な歯みがきができた児童がいたりしたようで嬉しく思います。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

★現在のおし歯治療率 めざせ100%★

57.7%



宮下学校歯科医による歯みがき教室(1・2・3年生)

宮下学校歯科医による歯みがき教室を行い、むし歯のでき方や第一大臼歯、歯の生え変わりや歯みがきの仕方について教えていただきました。どの児童も真剣に話を聞き、宮下先生にたくさん質問をしていました。宮下先生は、「歯みがき名人になれるまで、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらいましょう」とおっしゃっていました。低学年や歯の生え変わりの多い時期は、ぜひ仕上げ磨きを続けて欲しいと思います。



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意! ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約17個分
スポーツドリンク 500mL	約10個分
リンゴジュース(濃縮還元) 200mL	約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

