

# ほけんだより 7月

令和2年7月28日  
かほく市立七塚小学校  
保健室

6月の  
「歯みがきしらべ」で

## みんなが見つけた歯みがきの工夫

6月に実施した「はみがきしらべ」で、七小のみんなが、みがき残しをなくすために、たくさんの工夫を見つけました。みんなにやってほしい大事な工夫がいっぱいあるので、紹介します。

### 【歯みがきの基本】

- ① 歯ブラシを歯にピタッとあてる
- ② 1~2本ずつ ちょちょ小さく動かす
- ③ かるい力でみがく

### 歯ブラシを歯にピタッとあてる

★毛をしっかりあてて、ゆっくりみがきました。

歯と歯ぐきのさかい目

みんなが見つけた工夫を  
やってみよう！



### 小さく動かす

★ちょちょみがきをして、はぶらしをちいさくうごかしました。

★いっぱいみがきました。  
あか赤いところを30回みがきました。

### かるい力でみがく

★やさしくみがいたら きれいにみがけると分かったので、これからは、手に力をいれずにやさしくみがきたいと思います。

かみ鏡で見ることも忘れずやりたいです。

### そのほか工夫した歯のみがき方

★とくに前歯を しっかりえんぴつもちでみがくと きれいになりました。

★はぶらしのさきっぽを うまくつかって しこうをとりたいです。

★まい日、歯間ブラシや細いブラシを使って細かいところまでみがくようにします。

★おく歯のみぞに当たるように 歯ブラシの向きを変えるときれいになりました。

デンタルフロス

# おうちの方へ ～仕上げ磨きはいつまで？仕上げ磨きの重要性～

「歯みがきしらべ（染め出し検査）」にご協力いただき、ありがとうございました。お子さんの歯みがきは  
 どうでしたか？提出していただいたプリントを見せていただくと、「もうちょっとがんばって」「まあまあ」の  
 お子さんが多かったように思います。

実は、**仕上げ磨きは小学校3～4年生ぐらいまで続けたほうが良い**と言われています。小学生になったら一人  
 でみがけるようになるのが目標ですが、低学年～中学年のうちはまだ歯が生えかわっている最中で 歯並びが  
 複雑な為、**子ども一人では歯垢を十分に落とせません**。特に、**永久歯の生えはじめは、エナメル質が弱く、むし歯に  
 なりやすい**という弱点があります。幼児期のように全体を仕上げみがきする必要はありません  
 が、お子さんがみがいたあとに、不足しているところはおうちの方が仕上げみがきをする  
 ことが大切です。（点検みがき）

「いつまでも親にみがいてもらっているなんて…」と思わず、お子さんが自分で  
 きれいにみがけるようになるまで、確認と点検を行い、歯みがきの自立をサポート  
 してあげてください。

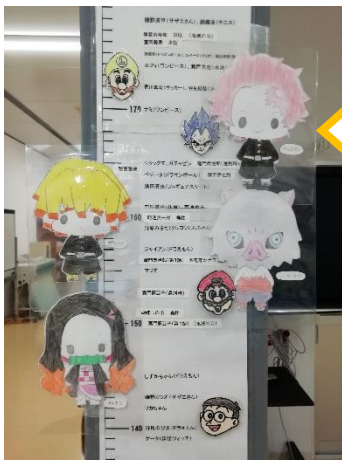
「歯みがきが上手になったか確認したい」という方は  
 染め出し錠（カラーテスター）をお子さんにお渡します  
 ので、連絡帳等でお知らせください。提出の必要はありませんので、お気軽にご連絡ください。

あいます！



# しんちょうけい あたら なかまい 身長計に **新しいキャラクター**が仲間入り！

七塚小学校の人気スポットのひとつ、「くらべてみよう！身長計」に新しいキャラクターが仲間入りし  
 ました。人気キャラクターやスポーツ選手の身長と自分の身長を比べることができます。休み時間になると、  
 「ドラえもと一緒や！」「リーチ・マイケルに届いた！」という楽しい声が聞こえてきます。  
 この身長計をきっかけに、自分のからだや成長に関心をもってくれるといいなと思います。



あたら  
**新しいキャラクターのイラストは、  
 5年1組のお友達**が  
 かいてくれました。  
 みなさんのおかげで  
 身長計に興味をもって  
 くれる人が増えました。  
 ステキなイラスト、ありがとう！！

## みんなの平均身長

女子 (cm)	男子 (cm)
6年 151	6年 145
5年 142	5年 142
4年 134	4年 136
3年 131	3年 130
2年 123	2年 122
1年 116	1年 116



