

ほほえみ

川北町立橋小学校
令和5年6月21日(水)
NO. 3

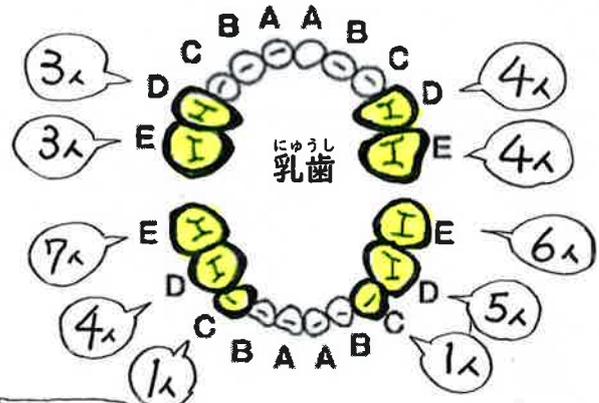
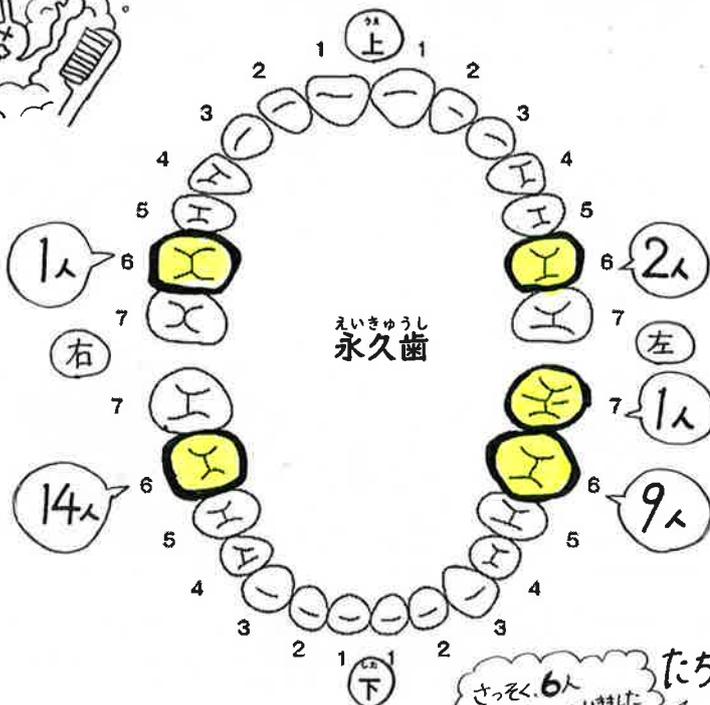


6月は、
すべての
学年で
歯の勉強を
しました。

きょう げし ねん なか ばん じかん ながい ひ です。 そと あそび して、 あつ かい に
今日は夏至。1年の中で、一番昼の時間が長い日です。外で遊んでいた、明るいのに
「こんな時間だ！おうちへ帰らなきゃ！」という経験がある人もいないでしょうか。
これからどんどん気温も上がります、熱中症にも気をつけながら、外での夏の遊びを楽しめるといいですね。

たちばな小のおしばマップをみてみよう！

どんなところに、むし歯が多いかな？



しかのん 歯科検診で 見つかった

むし歯の本数 65本

たちばな小のむし歯ゼロまであと... 27人

歯こう(むし歯の菌のすみか)をおとせるのははみがきだけ!

ポイントⅠ

とくに、ねるまえはていねいに!

ねているあいだは
"つば"が
むし歯の菌が
ふえやすいです。

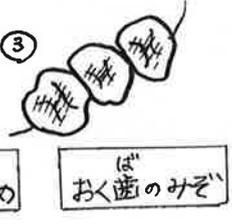
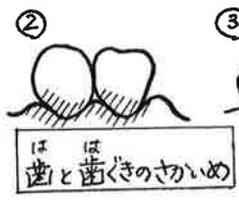
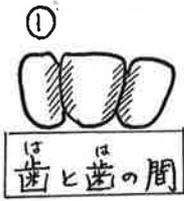


ポイントⅡ

みがきのこし、ここにちゅうい!

かがみをみながら、
ちいさくはぶらしをうごかそう。

1本ずつみがくイメージ



保護者の方へ

おうちの人といっしょによんでね！

いしや
お医者さんから

たちばなしょう
橘 小のみなさんへ

内科検診、歯科検診、眼科検診が終わりました。

検診が終わった後、それぞれのお医者さんからこんなメッセージをもらいました。

学校医 池田先生より

高学年を中心に、頭痛や腹痛を起こしやすい人がいるようですね。
このような体の不調は、心の不調から来ることも多いです。
なにか、ストレスがたまっていることはありませんか？



学校歯科医 吉光先生より

6歳臼歯のおし歯が多いですね。せめて次の2つだけは気を付けましょう。

1 ねる前に、必ず歯みがきをしましょう。

夜、ねている間はつばが出ないため、おし歯菌が増えてしまいます。

歯みがきをして、口の中がきれいな状態でねましょう。

2 グラグラ食べはやめましょう。

ジュースやおやつをグラグラと食べていませんか。

食べている間は、口の中が酸性となり、おし歯になりやすい状態が続きます。

時間を決めて食べ、食べたあとは歯みがきしましょう。



眼科医 上田先生より

橘小だけでなく、世界的にみて近視の人が増えています。近視の進行を抑えるには、子どもの場合、2時間以上の外遊びがよいと言われています。

太陽光に含まれる「バイオレットライト」には、近視の進行を抑える効果があるとわかっています。屋外での活動をすることで、バイオレットライトを

浴びることが大切です。熱中症にも気を付けながら、外遊びを

するとよいですよ。また、目に良いと思われがちなブルーライトカット眼鏡は、バイオレットライトもカットしてしまいます。

子どもが装用するうえでは、慎重な判断が必要です。

