

すこやか

令和4年12月 6日

宇部市立吉部小学校



※お家の人と一緒に読みましょう！

秋から冬に旬を迎えるりんごは、「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養たっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では、「自然の歯ブラシ」とも呼ばれているそうですが、本当の歯ブラシによる歯みがきも忘れずにしましょう。

クイズ

～冬の寒さにまけないぞ～



1. ①～⑦の□にあてはまる文字をひらがなで答えよう！

①マスクは、鼻や口に細菌などの病原体をふくんだ□□□が入るのをガードし、のどの乾燥も防ぎます。



--	--	--

②□□□に対する正しい理解と支えんのシンボルとして、世界中でレッドリボン(赤いリボン)が使われています。



※カタカナの文字がはいります。

--	--	--

③□□□は、食べ物をかみきる役割があります。そのままでは□に入らない食べ物をかじって、奥歯でかむ準備をします。



--	--	--

④寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなります。□□□□器具を工夫しながら換気をしよう。



--	--	--

⑤寒さ対策には、3つの□□□を温めるとGOOD！□□、て□□、あし□□・・・ネックウォーマーや手袋、靴下で温めよう。



--	--	--

⑥毎年、今ぐらいの時期になると街がキラキラ、先生もこれを見るのが大好きです。

※カタカナの文字がはいります。



--	--	--

⑦適度な□□□□をして、腸内をきたえよう。背中やお腹などの大きな筋肉をきたえ、寒さに強い体になります。



--	--	--

2. ①～⑦のクイズの答えの■に入っている文字を下の表に入れて文章を完成させましょう。



①	②	は	③	④	⑤	⑥	⑦	のもと？！

※答えは裏面にあります。

歯の健康週間の取組について



歯の染め出しチェックにご協力いただきありがとうございました。

今回は、ロイロノートを活用しての実施としましたが、どの学年も日頃の学習でロイロノートを使っておりとてもスムーズにできていました。1学期に実施したときよりも、みがき残しが少なくなった人が多くいましたが、前回よりも、みがき残しが多くなっていた人や、1学期の時と同じ場所にみがき残しがあった人もいました。歯の染め出しの様子も写真で記録することで、歯ブラシがいきとどいていない場所や歯並びなど、自分自身の歯の健康について、より知ることができたのではないかと思います。

また、毎日の歯みがきでも、鏡で自分の歯並びを見ながら、みがき忘れや重複がないように『みがく順番を決めて』歯をみがくことでみがき残しが少なくなります。

なお、3年生までは、まだ歯が生えかわっている最中で歯並びが複雑なため、お子さんがみがいたあとに、不足しているところは保護者の方が仕上げみがきをしていただけると助かります。

《感想を一部紹介します》



児童の感想

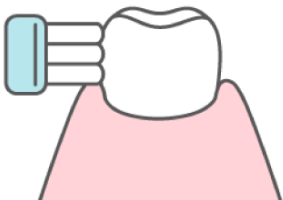
- ・前と同じで、前歯が汚れていました。細かく1つ1つを丁寧にみがくことを意識してみがいた。前歯に気を付けてみがくといいと思いました。
- ・前は、前歯が赤かったけど、今回は奥歯が赤かった。1回みがいたら、歯をなめて、ざらざらだったら、もう一回みがきます。ちゃんと奥歯に気を付けてみがいたらいいと思います。
- ・1学期より歯がきれいでした。すきまがあかないように歯をみがこうと思いました。

お家の方

- ・部分的にすごく赤色はないように見えます。前歯の表面や歯茎に色が残っているようです。表面や歯茎のところを意識して歯みがきできると良いと思います。
- ・いつもいそいで歯みがきしているので、時間にゆとりをもち、ゆっくり丁寧にみがいてほしいです。
- ・1学期と比べてもみがき残しがたくさんありました。毎朝、毎晩みがいているのにこれではせっかくした歯みがきもむし歯になってしまいます。歯をみがくことは、簡単に思えて本当は難しいんだと思いました。

は きほん しっかりおさえておこう！歯みがきの3つの基本

- ① は めん
歯ブラシを歯の面に
きちんとあてる



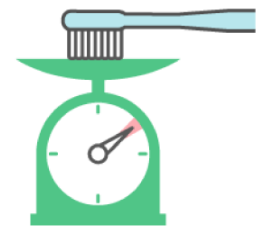
は け きき は
歯ブラシの毛先を歯と
歯ぐきのさかい目に
あてます。

- ② ちい うご
小さく動かす



ほん は め やす
1～2本の歯を目安に
歯ブラシを小さく動か
します。

- ③ かる ちから
軽い力でみがく



150～200gの
かる ちから
軽い力でみがきます。