

ほけんだより



はぐくみ

野木町立佐川野小学校
～歯と口の健康週間～



6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月17日(月)～6月21日(金)は、佐川野小学校の
歯と口の健康週間です。

今年も学校でカラーテスターを使った歯みがきを
実施する予定です♪

自分のお口の中をよく観察して、丁寧な歯みがきが
できるよう学んでいきましょう!

児童のみなさん&保護者の方へ

は 歯みがき指導のお知らせ



今年度は全学年で、カラーテスターを使った歯みがき指導を実施します。

日程については後日改めてお伝えします。実施日に合わせ、以下の通りご準備をよろしく
お願いします。

令和6年度歯みがきテーマ

全学年「歯の汚れをみてみよう」

持ち物

- 歯ブラシ、コップ
- 歯みがき用の手鏡



⇒立てかけるタイプ、持ち手が付いているタイプ、どちらでも問題ありません。

授業後、そのまま歯ブラシセットに入れて持たせていただいても大丈夫です。

- フェイスタオル
- 洗濯ばさみ



は きほん おも だ 歯みがきの基本のキ！を思い出そう☆

は たいせつ
歯みがきの大切なポイント、覚えていますか？

3つのポイントを思い出して、^{ただ}正しく^は歯みがきができるようにしていきましょう☆

ポイント①

は けさき は
歯ブラシの毛先を 歯にまっすぐあてる



は 歯ブラシがしっかり^は歯にあたってないと、^{よご}汚れをおとすことはできません。

デコボコしている^は歯や、まだ^は生えてきたばかりで^せ背の低い^は歯には、どうしたら^は歯ブラシをあてられるでしょう？ ^は歯ブラシの向きや^む動かし方を^{うご}工夫して、^{かた}しっかり^{くふう}歯ブラシをあてる^{たいせつ}ことが大切です！

ポイント②

は ちい うご
歯ブラシは 小さく動かす



は 歯ブラシを大きく^{おお}動かすと、^{うご}歯と^は歯の^{あいだ}間に^は歯ブラシが^{とど}届かず、^{よご}汚れが^お落とせません。

^{ちい}小さく・^{こま}細かく動かして、^{いっほん}1本ずつ^{ていねい}丁寧にみがいていきましょう。

ポイント③

かる ちから
軽い力でみがく



は 歯をみがく^{ちから}力は、^{よわ}弱すぎると^{よご}汚れが^お落とせず、^{つよ}強すぎると^は歯ぐきを^{きず}傷つけてしまいます。^は歯の^{あいだ}間まで^は歯ブラシが^{とど}届く^{ちから}ちょうどよい^{たいせつ}力で、みがくことが大切です。

この3つのポイントは、^{じゅぎょう}授業でも^{ふくしゅう}復習します♪
^{じっさい}実際に^は歯みがきをしながら、^{おぼ}しっかり覚えていきましょう！