

ほけんだより

令和6年6月28日
板橋区立赤塚小学校
保健室

はみがきカード、がんばりました！

6月8日（土）～23日（日）の期間、はみがきカードの取り組みを行いました。はみがきカードの提出日には、たくさんのカードが集まりました。保護者の皆様にも、ご多用の中ご協力いただき、ありがとうございました。

歯と口の健康は、体全体の健康に大きく影響します。歯みがきの習慣は、カードの取り組み後も継続して取り組めるようにお声がけください。はみがきカードの感想をご紹介します。

学年	児童 (〇感想、◆歯と口の健康のために 気を付けようと思うこと)	おうちの方 (〇感想や励まし、◆歯と口の健康のために 気を付けていること)
1年	<p>〇たのしかった。 〇おくばのみがきかたについてわかった。 〇ていねいにがんばりました。 〇はがきれいになって、すっきりした。 ◆むしばにならないように1日3かいか、 2かいみがく。 ◆10びょうずつみがきます。 ◆かがみをみてみがこうとおもいます。</p>	<p>〇朝起きたら、まず歯みがきをするようになり ました。 〇歯のぬり絵を毎日楽しく塗って いました。 ◆飲み物は水かお茶が基本で、おやつを ダラダラ食べない。 ◆夜は親が必ず仕上げ磨きをして います。 フッ素配合の低発砲の歯みがき粉を 使っています。 ◆奥歯はみがくの嫌がるため、極小の 歯ブラシを使っています。</p>
2年	<p>〇「は」はだいじ！ 〇あたらしいはぶらしをかってもら ったのでたのしくはみがきができた。 〇ちゃんとみがかないと、むしばが できちゃうから、ちゃんとみがかない とね。 ◆はいしゃの先生が教えてくれたこ とを思い出しながらはをみがこうと 思います。 ◆ママに「みがきのこしが分かるく すり」をつけてもらったら、たく さんみがきのこしがあった。てい ねいにしたい。 ◆かたいものをなるべくたべて、 はをじょうぶにする。</p>	<p>〇これからは、声かけがなくても 自分から歯みがきができるとい いね。 〇日頃から歯みがきを大切に していますが、今回の取り組みで 見える化することで、やる気ア ップにつながったようです。 ◆あいうべ体操をする。鼻呼吸 を意識する。 ◆2か月に1回、歯医者さんで 定期検診を受け、フッ素を塗 ってもらったり、歯並びの チェックをしてもらったり しています。 ◆みがいてもむし歯になり やすい体質なので丁寧 にみがくよう、3分計って みがいています。</p>
3年	<p>〇はみがきがすきになりました。 〇学校がある日は3回みがく のがむすかしかったけど、土 日いがいも3回みがけてよ かった。 〇毎日 はみがきカードを書いて、は みがきをがんばったけど、書 かないときもちゃんと はみがきをしていきたい です。 ◆フッソで毎日うがいをする。 ◆はぶらしの毛先をちゃんと 使い分けて、きれいなはに ずっとしたい。 ◆かがみを見てはをみがく ようになりました。しあげ をするようになりました。</p>	<p>〇食後、自ら歯みがきをする 習慣がついてきたね。これ からも継続していこう！ 〇朝と夜の歯みがきは忘れ ずにしていましたが、もう 少し集中して奥までみが いてほしいなと思っています。 〇今回の歯みがきカードを きっかけに、もう一度歯 みがきの仕方を教えました。 ◆奥歯まで、内側、頬側と 立体的にみがくように声 かけをしています。 ◆歯医者さんでむし歯があ ると言われ、本人もおやつ やジュースを控えるよう になりました。</p>

学年	児童 (〇感想、◆歯と口の健康のために 気を付けようと思うこと)	おうちの方 (〇感想や励まし、◆歯と口の健康のために 気を付けていること)
4年	<p>〇ほぼ毎日3回いじょうみがけて良かったです！うれしい。</p> <p>〇色をぬるのが楽しみなので、はみがき前よりも楽しくなりました。</p> <p>〇歯を大切にすることは大事だと思った。</p> <p>〇自分から歯をみがくのは、めんどくさかったけど、取り組むと達成感があって楽しかった。</p> <p>◆おく歯はむし歯になりやすいし、食べかすがのこりやすいから、しっかりみがく。</p> <p>◆はをみがくために時間をつくる。</p> <p>◆つよくみがかないこと。</p>	<p>〇特に朝は声かけをしないと忘れがちな歯みがきでしたが、カードがあることで本人の意識も高まりました。</p> <p>〇歯みがきの習慣は声をかけずとも、ずっとついています。改めて歯と口の健康は色々な所に影響していることを伝えていきたいと思います。</p> <p>◆奥歯はシーラント(歯の凸凹をなくすコーティング)をして、むし歯予防をしています。</p> <p>◆歯科で定期的にクリーニングを受けていますが、下の奥歯の内側の汚れを指摘されることが多いので、注意して仕上げをしています。</p>
5年	<p>〇朝もやりたいけどめんどくさかった。毎日2回はやらないといけないと思った。</p> <p>〇上手なみがき方が分かった。</p> <p>〇これを通して、ふだんみがけていない所もみがけるようになって良かった。</p> <p>〇もともと2回やっていたから、かんたんだった。</p> <p>◆しっかり歯ぐきの方までみがくようにした。</p> <p>◆毎日歯みがき粉を使って、いつもより歯みがきの時間をのばすこと。</p> <p>◆歯ぐきと歯の間をみがくこと。</p>	<p>〇歯医者さんでも、汚れがあると指摘されているので、毎日この調子で頑張ろう！</p> <p>〇今までむし歯になったことがないので、この調子でこれからも続けてね！</p> <p>〇毎朝時間がなく、みがけていないことが多いですが、夜は時間をかけてみがくようにしていました。</p> <p>◆朝晩の2回ですが、糸ようじも使ってみがかせています。</p> <p>◆今のところ、永久歯になってむし歯になっていないので、今後もフロスや丁寧な歯みがきを続け、検診にも定期的に通おうと思います。</p>
6年	<p>〇(歯みがきを)意外と忘れがち。</p> <p>〇1日に5分以上やった方がいいと改めて思った。</p> <p>〇歯のみがき方を意識しながらみがくことができたので良かったです。</p> <p>〇いつもはみがきをめんどくさいと思うけど、やっぱりやった方がいいと思った。</p> <p>◆朝と夜は必ずみがくようにする。</p> <p>◆朝起きたら、すぐみがく！</p> <p>◆鏡を見てみがき残しがないか確かめる。</p>	<p>〇歯石のことも気にして、歯間ブラシでよくきれいにしているのがえらいと思う！</p> <p>〇もっと長くみがいてほしいです。パッと終わってしまうので、ちゃんとやってくれたらいいのですが…。</p> <p>◆よく噛む献立、おやつをメニューに組み込むよう意識しています。</p> <p>◆寝る前の仕上げみがきを続けています。時間がかかるけれど、本人が協力してくれるので継続していきたいです。自分みがきもがんばってね！</p>

◇歯科に関する保健行事◇

日程	内容	対象	連絡事項
10月3日(木) 9:00~	秋の歯科健診	1・3・5年	歯みがきをしてから学校に来てください。 所見ありの児童にのみお知らせを配布します。
10月10日(木) 9:00~		2・4・6年	
1月23日(木) 4時間目	歯と口の健康教室	4年	持ち物についてのお便りを1月に配布します。