



ほけんだより



第9号
R6. 12. 11
浦安市立明海中学校

朝晩だけでなく日中も冷え込む日が増えてきました。時々、ポケットに手を入れて歩いている人を見かけますが、転んだときに手が使えず危険です。寒いときは手袋をしましょう。

保健委員会では12月の活動「感染症予防のための取り組み」として、給食前の手洗いの呼びかけをしています。丁寧に手を洗い、清潔な手で食事をしましょう。



11月28日(木) 6時間目 J組・1年生

「歯のすこやか教室」を行いました



浦安市役所母子保健課の歯科衛生士の方が来校され、J組と1年生を対象に「歯のすこやか教室」が行われました。

動画とプリントを使って口・歯の健康や、みがき残しを減らす歯みがきのしかたについて学習し、自宅にて歯みがき練習を行いました。

<実習・授業の感想より>

- むし歯や歯周病の原因はプラークで、丁寧に歯みがきをしてプラークを落とすと予防できることが分かった。
- 染め出しをやってみたら、歯と歯の間や奥歯のかみあわせの部分、歯ぐきの近くにみがき残しがあることがわかった。歯ブラシの向きを変えるなどして、気を付けてしっかりみがきたい。
- 間食やジュースを摂る回数をできるだけ減らし、糸ようじやデンタルフロスも使おうと思いました。生活習慣チェックのAを増やしたい。
- いつもの歯みがきではしっかりみがけていないことが分かった。全部みがけるように、順番を決めて歯みがきしたい。また、みがきづらい場所や生えてきている歯は工夫してみがきたい。
- 歯医者に行くと、歯ぐきの辺りがみがけていないといつも言われていたので、意識してみがきたい。大人になるまでに、できるだけむし歯を作らないようにしたい。



(裏面に続きます)

