

2年生のみなさんへ

# すこやか

平潟小保健室



## 「はみがき教室」をふりかえって



6月9日（木）、歯科衛生士の大槻先生に来ていただき、保健室の滝と一緒に「はみがき教室」を行いました。内容は、

- ①紙しばい（おやつを食べ方）
- ②歯ブラシのチェック
- ③歯ブラシの動かし方



の3つでしたね。2年生のみなさんは、大槻先生のお話をよく聞きながら、歯ブラシの持ちかたに気をつけて、上手に歯ブラシを動かしていました。みんなと同じ2年生のデンタクくんも登場しましたね。デンタクくんは、むし歯があることがわかって、すぐに歯医者さんに行くと言っていたので安心しましたね。2年生のみなさんも、はみがきをていねいにするのはもちろんですが、むし歯がある場合はすぐに歯医者さんに行って診てもらいましょう。むし歯がない場合でも、半年に1回くらいは、定期検診を受けるようにしましょう。

この時期からたくさんはえてくる永久歯は、これから80年使う大切な歯です。将来の自分の健康のためにも、今からしっかりと歯の健康を守っていきましょう。

保健室

### 歯と体のためには どんなおやつがおすすめかな？

くだものやおせんべい、するめ、ヨーグルト、ゼリー、アイスはむし歯になりにくいおやつ。むし歯になりにくいおやつには、糖分が少ない、歯にくっつきにくい等の条件があります。

### でんたくん、どうじょう！



しあげみがき↑

## ～みなさんのかんそう～

みなさんがかいてくれたかんそうの一部を  
しょうかいします。

しあげみがきは、おうちの人にまいにちしてもらうことがわかりました。やさいやくだものは、はにいいたべものなんだとわかりました。

のみものは、おちゃや水がいいということがわかりました。あと、ちゃんとかむと、つばがでて、それがむしばよぼうになることがわかりました。



おやつは、おかしばかりじゃなくて、くだものをたべるとよいことがわかりました。よくかんで、ちゃんとはみがきをすることがだいじだとわかりました。

しあげみがきのときは、おうちの人にひざにあたまをのせて、ねっころがって、まいにちやってもらうといいとおしえてもらいました。

おおつき先生から、きちんとはみがきをする、ジュースじゃなくておちゃや水をのむこと、やさいをちゃんとたべること、おかしは、じかんをきめてたべることをおしえてもらいました。



はみがきは、えんぴつのもちかたで、ていねいにやさしくみがきます。わたしは、つよくみがいていたので、これからは小さく、やさしくうごかすことにします。

ぼくは、きょうからじかんをきめて、おやつをたべます。

おやつは、時間をまもって、よくかんでたべると、だえきがでて、おなかと、はにいいことがわかった。