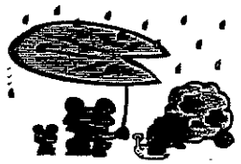
令和4年度

石北小だより

げんきだより

No. 23

6月号



みんなでめざそう「8020」

「8020運動とは？」

「80才になっても、自分の歯を20本以上残しておこう。」という運動です。むし歯や歯周病を予防するために、口の中を清潔な状態にしておくことは、口の健康だけでなく、全身の健康を守ることにもつながります。ぜひ、覚えておきましょう！

歯や口が使われている ことわざ・かん用句

①歯が立たない（相手の能力が高すぎて、勝負にならないこと。）

②おく歯にきぬ着せる（思ったことをはっきり言わず、あいまいな言い方をすること。）

③あいた口がふさがらない（あきれて、ものもいえないさま）

④歯がうく（物事を深く考えずに行った言動に対して、不かいな気持ちになること。）

歯の健康クイズ

Q1 歯は全部で何本生えているでしょうか。

①12～20本

②28～32本

③30～35本

Q2「8020運動」ってどういう運動？

①80才でも1日20分歩こう。

②80才でも気持ちは20才でいこう。

③80才でも20本以上の歯を残そう。

こたえは下！

歯みがきのマメちしき！

あなたは毎日歯をみがいていますか？

そこで歯みがきのマメちしきを紹介したいと思います。

食べたら最低30分たってからみがく

食後の口の中は酸性になっている ことが多い

ですそのような状況で歯をみがくと酸で歯をとかしてしまうのです。

2度寝る前と朝食べる前にみがく

ねている ときは唾液の分泌量が低下します。

そして口があいた状態が多く、口の中がかんそう

します。そうすると大量の細菌が発生しちゃいます！

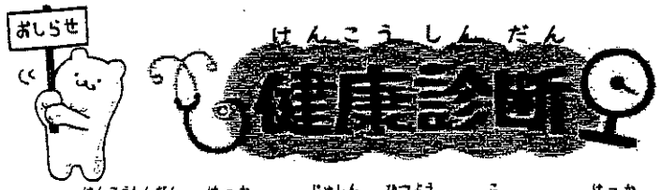
「歯科検診」結果

「むし歯の疑いがある」と診断された人の数

R3年度 12名 ⇒ R4年度 22名

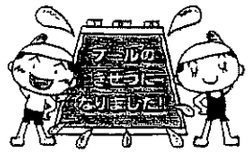
去年と比べ、今年は「むし歯の疑いがある」と診断された人の数が増えました。むし歯の予防をするために、毎日の歯みがきを忘れずにしましょう！

★こたえ Q1…②、Q2…③



4月から行っている健康診断の結果から、受診が必要なお子さんに「結果のお知らせ」を渡しています。手紙を受け取ったら、早めに医療機関の受診をお願いします。

★水泳が始まります★



保護者の方へ

本校でも、水泳学習が始まりました。水泳学習が始まるにあたって、健康観察アプリ（LEBER）に水泳の項目が追加されました。保護者の方は、以下のポイントを中心にお子さんの健康管理・健康観察をしていただき、お子さんの健康状態を、検温観察アプリ（LEBER）にご入力ください。また、学習にあたり配慮を要する事項などありましたら、お早めに学校までご連絡くださいますよう、あわせてお願いいたします。

健康観察のポイント

①前日はよく眠れましたか。

②今日の体調はどうですか。

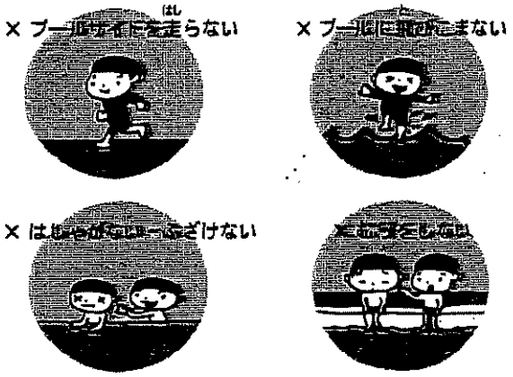
（発熱・頭痛・腹痛・だるさ等）

③朝ごはんはしっかり食べましたか。

④いつもの様子と変わりはありませんか。

＊体調が悪い様子がみられた時は無理をせず、見学する等してください。

プールのやくそく…みんなのあんぜんのために



心肺蘇生・AED研修

6月1日に全教職員で研修を行いました。今回は、水泳の学習を想定して、実際にプールサイドに行って安全な場所を確認したり、体育館で発見から救急隊へ引き渡すまでの一連の流れを実習したりしました。

今後も、万が一の事態に慌てることなく、事故が起きたときに速やかに、救命処置を施すことができるように研修や訓練をしていきたいと思います。