

ほけんだよりがう

気仙沼市立小泉小学校
保健室
2016. 5. 31
No. 3

じどう みな
児童の皆さんへ

さわやかな季節もすぎ、もうすぐ梅雨に入ります。蒸し暑い日や、肌寒い日などお天気も変わりやすく、体調をくずしやすい時期です。汗をかいたまま、雨にぬれたままにならないよう、ハンカチやタオルを用意しておきましょう。



6月4日～10日は歯と口の衛生週間

歯と口の働きは「食べ物を取りこみ、食べる」「表情を作り、話す」「運動を支え、体のバランスをとる」など私たちの体に欠かせません。皆さんがおじいちゃん、おばあちゃんになっても使う大切な歯を自分で守れるように歯みがきをがんばりましょう！

☆歯科検診の結果☆

むし歯のない人
12人
(21.0%)



治療が終わった人
29人
(50.9%)



むし歯がある人
14人
(24.5%)



未検査2名 (3.6%)

歯に必要な栄養素

- カルシウム：乳製品や小魚などに多く含まれており、歯を形作るのに欠かせない栄養素です。
- たんぱく質：肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれ、歯の土台である歯肉（歯ぐき）を作ります。
- ビタミンA、C、D：歯や歯肉を健康に保つのに大切なものです。ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンCは果物、ビタミンDはキノコなどに含まれています。

好ききらいせず、いろいろな食品をバランスよく食べることで、こうした栄養素をしっかりとることができますよ！

6/30 (木)

歯科校医の先生による
歯みがき指導があります！！

むし歯予防は？2つのケアが大切。



しっかりはみがきをしよう

- ・歯と歯のあいだ
- ・歯と歯ぐきのさかいめ
- ・奥歯 ・前歯のうら



- ・むし歯がなくても、歯医者さんで年に1～2回みてもらおう

うらめん
裏面もあります

平成28年度「よい歯の標語コンクール」が開催されました。全校児童から作品を募集し、下記の作品を応募しました。応募した作品は、6月5日(日)に「歯の健康のつどい」会場(イオン気仙沼店)、6月6日(月)～6月30日(木)までに市民健康管理センター「すこやか」に展示されます。



よい歯の標語コンクー応募作品・入選作品		
年	児童氏名	作 品
1	〇・M さん	ばいきんは きれいにみがくと きえていく
1	〇・S さん	おかし たべたら はみがきしよう
2	〇・Sさん	まい日 はみがきをすれば ピッカピカ
2	〇・K さん	むしばをたおせ はみがきよ(佳作入選)
3	T・K さん	ばいきんたいじ 一日三回 歯をみがこう
3	M・M さん	歯をみがこう さあやってきたぞ ばいきんが
4	M・T さん	歯みがきで すっきりしよう ぴかぴかだ
4	〇・R さん	歯がきれい いつもけんこう 口の中(佳作入選)
5	M・S さん	はみがきを ちゃんとやるのが きほんだよ
5	M・K さん	歯ブラシで みがいてきれい むし歯予防
6	A・T さん	はみがきは むし歯にならない 防護壁
6	〇・C さん	食べた後 ちゃんと三分 みがきましょう

～プール清掃がありました～

5月26日(木)に全校でプール清掃が行われました。下学年生はプールサイドの清掃、上学年生はプール本体の清掃を行いました。プールサイドは除草やゴミ取りなどを行い、プール本体はデッキブラシを使ってきれいにしました。今年3月に当時の5年生が作成したEM発酵液を入れた水槽は、EM菌の作用で浄化が進み、汚れが少なくなっていました。米のとぎ汁のご協力ありがとうございました。プール開きは6月8日を予定しています。



<昨年3/3のEM液投入の様子>



<プール清掃の様子>