

ほしやんたまり 11月

令和6年10月30日
市川市立若宮小学校
保健室

風が冷たくなり、寒くなってきましたね。朝晩の気温差が激しく、体調をくずす人も多く見られます。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、気温に合った服装で元気に過ごしましょう。



はいい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。
い(1)い(1)は(8)のごろあわせにより、1993年に作られました。「いつまでもおいしく、楽しく食事をするために口の健康をたもってほしい」という思いがこめられています。

11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側
奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細かいすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

ただ正しい姿勢

あいことば
合言葉は、

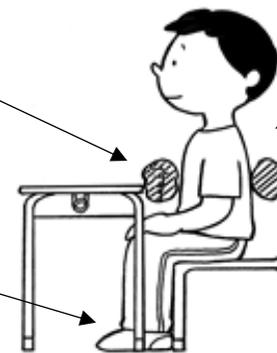
ぐー！ぺた！ぴん！

★ぐー！
机とおなかの間はぐー1個分あける

★ぺた！
足のうらは床にぺた

★ぴん！
背筋をぴんと伸ばす

★ぐー！
いすと背中の間もぐー1個分あける



こんな座り方になっていませんか？

正しい姿勢だと集中力もアップするよ！



アウトメディアチャレンジカードの感想紹介

カードの期間中、しっかり意識して取り組めている人が多くいました。カードがなくても普段から意識できたらいいですね！工夫して取り組んでいた人もいたのでぜひ参考にしてください。

<みんなの感想>

- このカードで少しやる気が出たと思うから普段の生活でも気を付けた方がいいと思いました。
- 最初に何分やるか決めたらその通りにできたから、これからも最初に何分やるか決めてやってみる。
- メディアの時間を少なくすると寝る時間が早くなる。
- ゲームをやりすぎてしまったので、次は金をとれるようにがんばる。

<保護者の方の感想>

- テレビの代わりに音楽を聴くようになったのでメディア利用の時間が減りました。
- テレビをみないと会話が増えるので良いです。
- なかなか目標達成とはいきませんでした。今回のチャレンジをきっかけにタブレットの使い方を直す良い機会となりました。
- 自分で時間を決め、タイマーを使ってゲームをしたり動画をみたりしていました。