

キラリ☆

福山市立長浜小学校
2023年(令和5年)6月7日
1年学年通信 No. 23

体カテストをしました

1日に体カテストがありました。縦割り班の6年生とペアになって、記録を測定してもらいました。測定する前には、6年生がお手本を見せながら優しくコツを教えてくれたので、練習よりもいい記録が出ました。



歯を大切にしよう



5日のミニ保健では、養護教諭の湯谷から、むし歯になる原因や歯の磨き方について教えてもらいました。「ミュータンス菌」が食べ物の糖分をエサにして歯を溶かして穴を開けるのがむし歯です。歯ブラシを鉛筆のように持ち、歯ブラシと歯が45度になるように当て、歯茎をマッサージするように磨くとよいそうです。また、毛先が歯と歯の間に届くようにし、デンタルフロスを使うのも効果的だそうです。

奥歯のみぞや歯と歯の間、歯並びがデコボコしているところ、歯と歯茎の境目は磨き残しの多いところ。毛先の角度を変えたり、力を調節したりして、きれいな歯を保ちたいですね。ご家庭でも歯磨きの様子を見ていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

