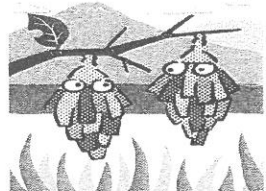


# ほけんだより11がっ

鹿児島市立明和小学校 令和5年11月1日(水)



最近急に朝晩が涼しくなってきました。寒いと感じるほどの日もあります。このような時期は、体調を崩しやすいです。生活リズムを整えて、体調を万全にしていきましょう。

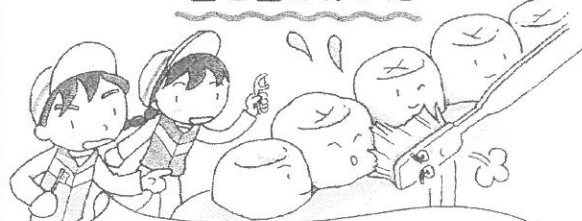
みがき残しはないかな？

## 歯みがきパトロール隊

軽い力で、こぎざみに動かすのがポイントだよ

### みがき残しやすいところ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ②

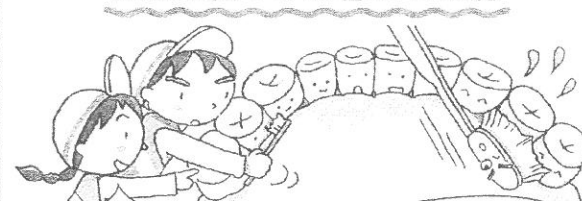
#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であれば、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ③

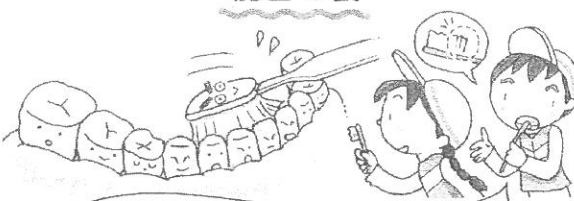
#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ④

#### 前歯の裏

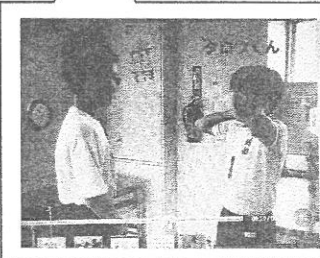


下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 「3つの20とゲーチョコキパー」 保健委員会のとくみ内容紹介！

明和小では視力低下が課題となっています。10月に視力検査を行い、その結果をお返ししました。1学期よりも視力が下がるなど気になることがあれば、眼科を受診しましょう！保健委員会では、視力低下を予防する為の方法を紙芝居にしたり動画で紹介したりクイズを作成したりしました。また、アンケートも作成したので、その結果を今後に生かす予定です！

<作成した動画をクラスで見ている様子> <5年生が放送している様子>



答え  
150-230本  
上まつ毛は100-150本  
下まつ毛は50-75本です



### 「目について」の研究

6年生の菅崎さんが、6年生になって視力が低下したことを受けて、夏休みに「目について」の研究を行いました。自分が通っている眼科の先生の協力ももらい、目のしくみやなぜ視力が悪くなるのか、これからどうしたらいいかをまとめています。保健室前で紹介させて頂きました。さまざまな学年の子供たちが興味深く内容を見ていましたよ(^\_^)