

令和6年度



# しもよねだ

第4号 令和6年6月28日(金)

## 「自分の体を自分で守る力」をつけましょう

～「歯と口の健康週間」をきっかけにして～

校長 板津 英文



5年生全国小学生歯みがき大会の様子

6月4日～10日までは、歯と口の健康週間でした。これに合わせて、下米田小学校でも、歯と口の健康について考えたり、体験したりする時間をたくさんつくりました。

6月5日、5年生が、日本学校歯科医師会やライオン株式会社などが主催する「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。DVDを見て、プラークコントロールの大切さを学びました。また、学校歯科医さんにも来ていただき、直接お話を伺うことができました。歯みがきを続けることが、夢や目標の実現につながるなど、歯と口を健康に保つことの大切さについて考えることができた1時間でした。

6月12日、1年生は、市の健康課の方と歯科衛生士さんをお招きして、ブラッシング指導をしていただきました。テーマは、「おくばをぴかぴかにしよう」です。合言葉は「おくばは、ごしごし、30回。」でした。他の学年でも、指導をしていただきました。上手な歯みがきの仕方を教えてもらい、実際に歯をみがく練習をしました。学んだことを、給食の後など、普段の歯みがきに取り入れていきましょう。



1年生ブラッシング指導の様子

口は食べ物が体に入ってくる入口です。その食べ物を小さくして、栄養を吸収しやすくするのは歯です。また、呼吸をするのは、鼻と口ですね。力を出すときには、歯を食いしばりますね。生きていく上で、歯と口を健康に保つことはとても大切です。上手に歯みがきをすることはその第一歩です。

6月に学んだことを生かして、これからも、「自分の体を自分で守る力」をつけていきましょう。