



梅雨の季節です。この時期から9月くらいにかけては、気温・湿度ともが高くなり、食中毒が発生しやすくなります。食べ物の管理には十分注意し、また、食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。

6月 すてきな“ぼく・わたし”になるために ～きれいな歯でカッコよく！～

【1】6月4日はむし歯予防デー

- ・6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～10日は「歯の健康週間」です。
- ・食事の後にはしっかりと歯みがきをして、いつも健康な歯でいられるようにしましょう。



【2】染め出しで確認してみよう

- ・皆さんは給食後歯みがきをしていますか、しっかりみがけていますか。
- ・みがき残しがないかどうか、「染め出し」をして確認してみましょう。

①綿棒を取りだし、歯全体に紫色の薬をぬる。	②軽く2回ブクブクがいをする。	③赤くなったところがみがき残したところです。
④プリントには歯が書かれています。赤く残った部分を赤えんぴつでぬりましょう。	⑤赤く残った部分を鏡を見ながらきれいになるまでみがきます。	⑥先生に確認してもらいましょう。

【チェックシート】

歯みがき指導チェックシート

みがきのこしチェック

結果(けい)の○をつけましょう

みがけています

もうすこしがんばりましょう

しっかりとがんばりましょう

歯(は)みがきのポイント!

- ①みがく順番をきめる
- ②ほっぺたは「イー」の口で
- ③かるい力で小刻みに
- ④同じところを10回ずつ
- ⑤前歯は歯ブラシをたてに

合格です!



赤い所はどこ?



きちんとみがけているかな...

【3】みがき残しのない歯みがき

- ・学校歯科医: 加賀谷先生考案の“まるみがき”でみがこう(裏面)。
- ・歯みがきのポイント!



- ①みがく順番をきめる
- ②ほっぺたは「イー」の口で
- ③かるい力で小刻みに
- ④同じところを10回ずつ
- ⑤前歯は歯ブラシをたてに

～スマイルの時間の生徒たちの様子～

- ・“みがき残した部分”(赤く染まった部分)を鏡で確認することが難しかったようです。
- ・みがき残した部分を皆一生懸命にみがき、ピカピカになった歯をうれしそうに見せてくれました。最後は全員が合格をもらいました。
- ・染め出しが初めての生徒もいましたが、積極的に参加できました。
- ・当日の給食後は、まるみがきポスターを見ながら順番を確かめたり、歯ブラシを縦に使ったり、いつもよりしっかり歯みがきをする姿がありました。お家でもお声がけください。

梅雨あじさい給食

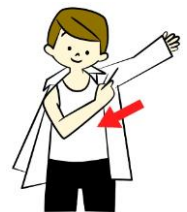
6/11は「梅雨あじさい給食」でした。

日本では昔から梅雨の時期には、食材の傷みを防ぎ身体に活力を与える効果のある“しそや梅”などが食べられてきました。大塚でも給食で味わってみました。ゆかりは初めての味でしたか? しそも食べられましたね。ゼリーはあじさいをイメージし、調理員さんが2色の花を咲かせてくれました。この日も朝から雨模様でしたがおいしくいただきました。



気候に合わせて衣服を調節しよう

6月も半ばを迎えました。この時期は蒸し暑い日もあれば、雨が降って肌寒い日もあるなど、気候の変化が大きくなります。天気予報を参考にしながら、脱ぎ着が簡単にできるシャツや上着、下着などで上手に調節できるといいですね。



また、登校してくる子どもたちは、汗をびっしょりかいていることもあります。5月のスマイルでも勉強しましたが、ハンカチは手拭き用と汗拭き用の2枚持ってくるようにしましょう。ご家庭でもお声がけください。