

ほけんだより

伊勢崎市立境北中学校
保健室 発行
令和7年2月3日

2月3日は立春です。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続きますよね。インフルエンザやコロナの流行も気をつけなくてはですね。こまめにうがい・手洗いをしたり、衣服で防寒対策をしたりして、自分の体を労りましょう。

1年生 歯科保健指導

1月23日に、1年生が歯科衛生士による歯科保健指導を受けました。コロナ禍があげて、染め出しを実施できるようになりました。手鏡で自分の口の中を点検し、歯科衛生士さんのお話から口の中の健康について学んだ1時間でした。実際に自分の口の中の様子を見て、口の中の役割を学びましたね。唾液や舌、歯の役割などです。歯ブラシや歯みがき粉、フロスについても教えていただきました。自分の口の健康も考えていきたいですね。

1年生の感想文の中から、「歯や口の健康を守るためにどんなことを毎日続けますか」の問いの文章を紹介します。みなさんも自分の歯について考えてみる機会になるといいですね。

○わたしは、前歯のプラークを落とせるように、よりていねいに歯みがきをします。

○わたしは、歯と歯の間を意識して歯みがきをします。

○わたしは、食べ物をゆっくりよくかんだり、歯の場所によって歯ブラシの方向を変えたりして歯をていねいに磨くようにします。

○わたしは、毎日の食事でたくさん噛み、甘いものを食べすぎたりしないようにすると、歯みがきをちゃんと時間をかけて、菌が落ちるように磨きます。

○わたしは、毎日歯ブラシを細かく動かして歯をきれいにして、毎日30回噛んで食べることをします。



【1年1組の授業】



【1年2組の授業】