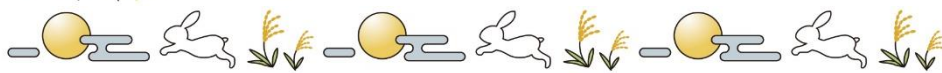




令和7年9月16日
さいたま市立七里小学校
保健室



お家のひとと一緒に読みましょう

なが なつやす お
長い夏休みが終わり、2学期が始まって半月が立ちました。休み明けは、学校
かてい せいかつ ちが たいちょう くす せいかつ もど
と家庭での生活リズムの違いから体調を崩しやすくなります。生活リズムを戻す
のはなかなか大変なことです。できることから始めて、規則正しい生活に戻し
ましょう。

9月の保健目標

規則正しい
生活をしよう！

9月9日は“救急の日”

けがをしている人を見かけたらまず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分がけがを
してしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自
分でできる応急手当をしましょう。



さいたま市では

「明日(あす)も進むいのちの白」

を制定しています



ななさとしょうがっこう
七里小学校の
AEDは保健室
にあります。

AEDはみなさんが普段使っている色々な施設
に設置してあります。

例) スーパー、コンビニ、図書館、駅等
みなさんの家の近くにも AED があるか探し
てみてください。



たお ひと み
倒れている人を見つけたら
・すぐに大人に知らせる
・AEDを持ってくる





がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会だよ！



8月29日(金)に学校保健委員会を開催いたしました。本校学校医でもある、七里みか歯科医院の齋藤美佳先生を講師としてお招きし、歯の健康についてお話ししていただきました。以下、講演内容について報告させていただきます。

歯を失ってしまう原因は？

「むし歯」と「歯周病」が大きな原因になっています。30代から、歯周病による喪失が増加し、50～70代で多くの歯を失います。食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、自分の歯が最低20本は必要と言われています。



歯を失うと生活が一変！！

- ・食事がしにくくなる
 - ・話すことに影響する
 - ・顔の形が変わる
 - ・力が入らない
 - ・肥満や認知症のリスクが高まる
- 歯には食べたり、話したりする楽しみなど、身体の健康に深く関わっています。



「むし歯」「歯周病」を予防するために

① 歯ブラシの選び方

〈サイズ〉

ブラシの部分は、口の中で動かしやすい小さめのもの。

〈硬さ〉

毛の硬さは普通の硬さを使用すると良い。

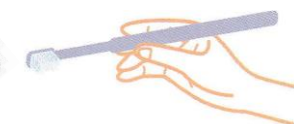


〈交換時期〉

歯ブラシを後ろからみて、毛が見えていたら、交換の目安です。だいたい1ヶ月程度。

② 歯ブラシの持ち方

ペンと同じように持ちましょう。力んでしまうことを防げます。

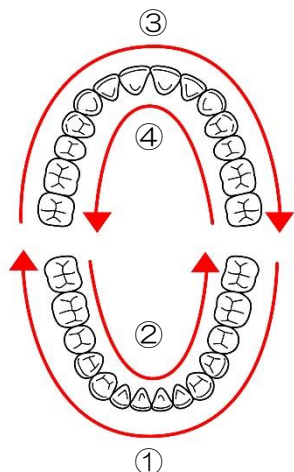


頬側を磨くとき
毛先のついてる面を
自分の方に向けて持つ



舌側を磨くとき
毛先のついてる面を自分
と反対側に向けて持つ

③ フラッシングの順番



- 〈下の歯〉
① 表面
↓
② かみ合わせの面・裏側
〈上の歯〉
③ 表面
↓
④ 裏側・かみ合わせの面

④ デンタルフロス(糸ようじ)

デンタルフロスとは、歯間の汚れを除去するナイロンでできた糸です。ブラッシングだけでは落としきれない、歯と歯が接している部分(歯間)の汚れを落とします。
* 形によって磨きやすさに違いがあるので、自分に合ったものを選びましょう。

ホルダー付きタイプ



糸巻きタイプ



I字型
まえは つか
前歯に使いやすい



Y字型
おくは つか
奥歯に使いやすい