

# ほけんだより がつ 9月

令和元年 9月  
高岡市立万葉小学校  
保健室

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。  
この時期は寒暖差の影響や新学期疲れで体調を崩しやすいです。  
早めに寝ることを心がけて、元気いっぱい2学期を過ごしましょう。



## 9月の保健目標

**規則正しい生活**

**をしよう。**

## 9月の保健行事

9日(月)	身体計測	全学年
24日(火)	視力検査	1・2・5・6年
25日(水)	視力検査	3・4年

## もしものために災害に備えておこう

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認しておきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるようにしましょう。

### ●防災グッズの例



### 「災害用伝言ダイヤル」ってなに??

災害用伝言ダイヤルとは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話等から利用できます。

#### \*利用方法

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル（※暗証番号を利用しない場合）
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生



## 《歯みがきチェックについて》

夏休み中は「歯みがきチェック」にご協力くださり、ありがとうございました。子供たちと保護者の方の感想の一部を紹介します。参考にいただければ幸いです。

磨き残しが少なかったからよかったけど、磨き残しがなくなるようにして、これからも歯を大事にしていきます。  
1年生

しっかり磨いたのにまだ汚れが残っていてびっくりしました。歯と歯茎の間が汚れていたの、これから気を付けて磨きたいです。  
3年生

工夫したことは、歯の間に歯ブラシの毛先を当てて磨いたことと、奥歯もきちんと磨いたことです。歯の裏も磨き残しがないように気を付けました。  
5年生

歯みがきチェックを2回行いましたが、同じところがピンク色に染まりました。奥歯や内側の歯茎との境目が特に磨けていないと分かったので、今後注意していきたいと思います。  
1年生保護者

初めて私もしました。自分ではきれいに時間をかけて磨いているのに、磨き残しが結構あってびっくりしました。赤くなったところを子供たちと一緒に、意識して磨いていこうと思いました。  
3年生保護者

自分では磨けていると思っていても、歯のすき間に磨き残しがあったり、自分の磨き方の癖で磨けていない場所があったりするのが分かってよかったです。大きくなるにつれ本人任せの歯みがきになるため、いい機会となりました。  
5年生保護者

歯の生えてきているところに歯ブラシが上手く当たっていないことが分かりました。鏡を見ながら上手に磨けるようにしたいです。  
2年生

歯の下の部分が磨けていなかったの、歯茎と歯の間を、歯茎を傷つけないように優しく磨こうと思いました。  
4年生

奥歯や歯と歯のすき間等が磨けていなかったの、先端が細い歯ブラシでしっかり歯と歯のすき間や奥歯のくぼんでいるところを磨きたいです。  
6年生

思っていたより磨き残しが少なかったの、安心しました。奥歯が磨きにくそうなので、気を付けて仕上げ磨きをしたいと思います。  
2年生保護者

磨きにくい奥歯や歯と歯の間が特に赤く染まっていたので、細かく歯ブラシを動かしたり、歯ブラシの向きを変えたりすることで、歯の間に毛先が触れ、汚れが落ちやすいよ。これからも丁寧に動かしてみよう。  
4年生保護者

歯のすき間と奥歯（親知らず）の周り、かみ合わせの磨き残しが多かったです。フロスを使って、しっかり歯石を落とすよう親子で心がけたいと思います。  
6年生保護者