

ほけんだより9

9月6日に発生した北海道胆振東部地震の影響で、多くの方が被害にあいました。
9月は防災月間です。今までの災害の教訓を活かし、いざというときの備えをしておきましょう。

年に1回 防災家族会議

家の中の危険かしのチェック

- ☐ 家具の転倒・落下
- ☐ ガラスの飛散

家の中の身の守り方は?

家族の中の役割は?

- () 火元を消す人
- () ブレーカーを切る人
- () 非常持ち出し袋を持ち出す人

家族がはなればなれになったときの連絡方法・持ち合わせ場所は?

- ・災害用伝言ダイヤル(171)を利用する?

もしものときのために、
家族で話し合いをして
おきましょう。書きこんだ
ものを、いつも見える
ところにはっておきましょう。



ひなんルート、ひなん方法は?

ひなん場所は?

非常持ち出し袋と備蓄品

- ☐ 消費期限切れのものはないか?
- ☐ 足りないものはないか?

非常持ち出し袋 ... 持ち運べる大きさ・重さにする 枕元や出入口、車のトランクの中などに置く

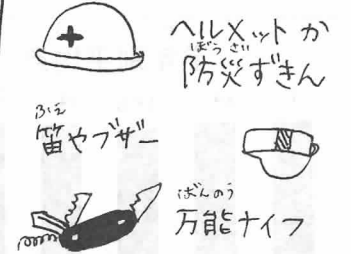
情報収集用品



貴重品



便利品



その他



備蓄品 ... 1週間分用意しておく、家族の実態に合わせて準備する

食料など



清潔・健康



便利品



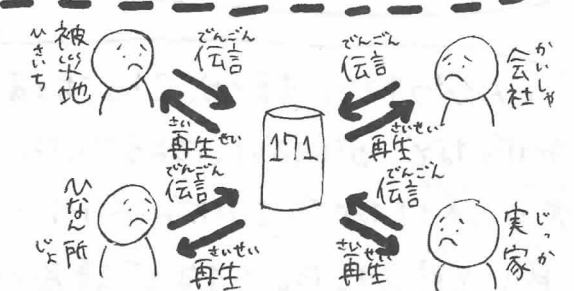
災害用伝言ダイヤル

171とは?

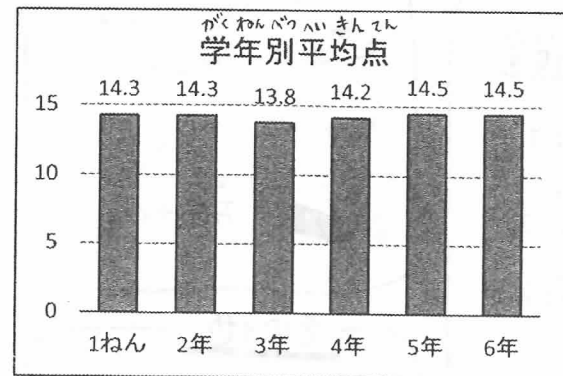


災害がおこり電話が繋がりにくくなっても、この回線では伝言を録音・再生できる。

毎月1日と15日 0:00~24:00



6月 歯みがきチェックカードの結果

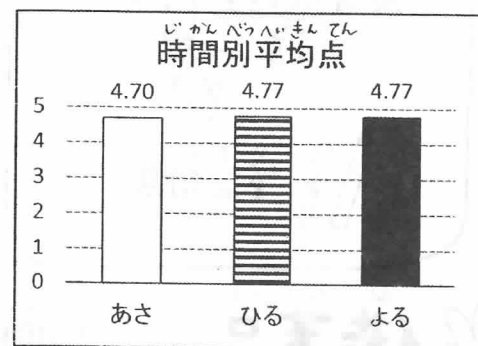


とてもよくがんばりました!

初めてのはみがきチェックカードでしたが、どの学年も高得点でもおどろきました。歯みがきを毎日がんばったおかげで、歯科検診で歯垢ありと言われた子が去年よりも4人少なくなりました。

みんなの弱点は朝!!

時間別平均点を見ると、朝の得点が少し低いという結果になりました。朝も3分間の歯みがきができるように、余ゆうをもって準備をしましょう。



きもちがよかったです。
これからもがんばります。
(1年生)

金鏡を見ていると、歯が白くて
歯みがきがすきになりました。
(5年生)

でこぼこみがきをする
すりすりするので、つづけると
いいと思いました。
(3年生)

歯をみがくことによって、気持ちよく
すごせることに気づきました。
(4年生)

奥歯の奥歯のいいところは、豆をななめに
してがんばっていました。
(5年生)

歯をみがくことは大切なので、当たり前
のように歯みがきを続けたいと思いました。
(6年生)

家では3分計ってみがいていました。
これが習慣になるといいと思います。
(6年生)

いつも歯に力を入れて磨きしていますが、
「ちがうよ! こちょこちょ小さく動かすんだよ!」
と教えてくれました。
(1年生)

はみがきしてキュッキュツってなっ
てうれしかったです。
(2年生)

えんぴつ持ちにすると、こちょこちょする
ようにみがくなど、がんばっているようでした。
歯みがきは本当に大切なので、このがんばりカードは
とても良いと思いました。
(4年生)



9月の身体測定

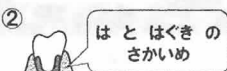
歯のおはなし

1年

しこうが
のこりやすいところ



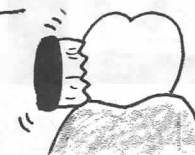
しこうが
のこりやすいところ



しこうが
のこりやすいところ

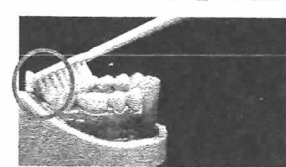


むし歯の原因となるしこうがのこりやすいところを **ぴたこちょみがき**でみがきましょう。



2年

「つまさき」を使う

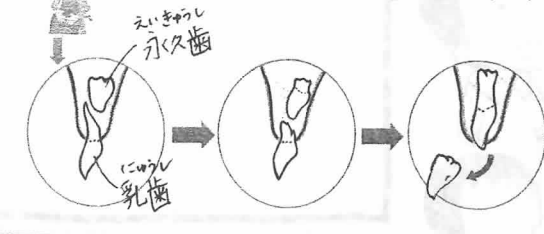


6さいきゅうしをみがくときは歯ブラシの **つまさき** を使ってみがこう。



3年

歯がはえかわるしくみ



4年

- ① お母さんのおなかの中で、永久歯のもとがつくられる。
- ② 歯ぐきの中で永久歯が大きくなる。
- ③ 乳歯の根っこがとける。
- ④ 乳歯がグラグラになり、永久歯におし出されてぬけおちる。

5年

歯肉炎を見分けるポイント

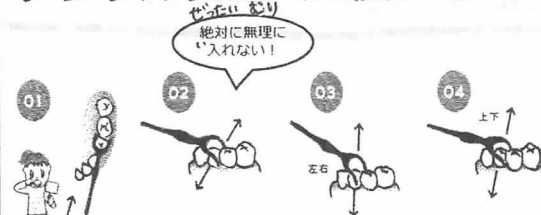


左: けんこうな歯ぐき 右: 歯肉炎の歯ぐき
見分けるポイントは **4つ!!**
自分の歯ぐきを見てみよう。



6年

デンタルフロスの使い方



- ① 鏡で確認しながら使う。
- ② 歯と歯のすきまにフロスをあて、ゆっくり小さく動かしながら入れる。
- ③ 中に入ったらゆっくり左右に動かす。
- ④ ゆっくり上下に動かす。