

保健日より が ん ば

顔晴れ



令和3年10月6日（水）発行 土浦第六中学校（小中一貫校）保健室

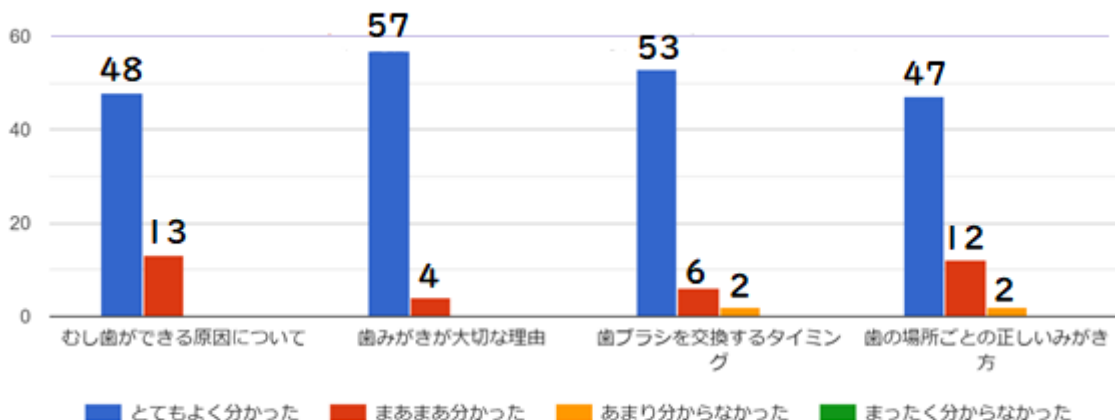
8年生特別号

オンライン保健指導

染め出し歯みがきお疲れさま！特集

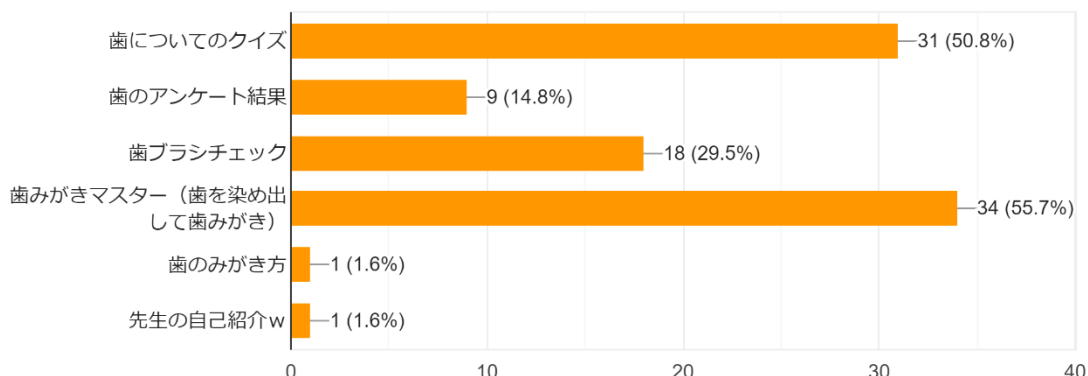
9月29日（水）の6校時に、8年生全体で歯みがきについての保健指導を行いました。歯に関するクイズや、染め出し液を歯にぬって汚れのつきやすい部分の歯のみがき方を練習しました。染め出し歯みがきタイムでは、自分の歯をすみずみまで熱心にみがいてくれていましたね。みなさんが一生懸命取り組んでいる姿を、8年生の先生方と一緒に見させてもらい、とてもうれしく思いました。感謝の気持ちを込めて、振り返りシートに記入してくれた感想や、アンケートの結果をお知らせしたいと思います。ぜひ読んでみてください(*^_^*)

今日の授業で歯の健康についてどのくらい分かりましたか？



多くの人たちがむし歯の原因や正しい歯みがきの方法について、「とてもよく分かった」と回答してくれました。特に、歯みがきが大切な理由についてよく理解してくれたことが分かります。

今日の授業で印象に残っていることは何ですか？



歯についてのクイズや染め出し液を使って歯みがきを実際に行う活動について、多くの人が印象に残っていると回答してくれました。

授業の感想、今後の生活で活かしたいこと

- ✧ 自分ではしっかり歯をみがいているつもりだったけど、染め出しをしてみると思いのほか汚れていて驚いた。また、今まで自分は朝と夜しか歯をみがいていなかったけど、アンケート結果を見て、昼も歯をみがいているという人が結構いたので、これからは自分も朝、昼、夜しっかり三回みがこうと思った。
- ✧ 歯並びが悪くてデコボコしているところが、一番染まっていて一番落としづらかった。
- ✧ 前歯の裏側や奥歯など、それぞれの場所に適したみがき方があることを学んだので、これからはそのみがき方を実践していこうと思う。また、今までは歯ブラシを1ヶ月に1回交換してなかったので、これからは1ヶ月を目安に交換しようと思う。
- ✧ 自分、めっちゃ強くみがいてた！おかげですぐに歯ブラシがボロボロになる理由が分かりました！！ありがとうございます。今後は、優しくみがこうと思います★
- ✧ 歯のみがき方のコツをしっかりと覚えて使いこなせるようにになりたい。
- ✧ むし歯にならないように、優しく細かくみがくようにしたい。
- ✧ 細かく歯みがきできるように、鏡を使って歯みがきをする。
- ✧ むし歯は子どもの歯のときに体験したことがあって大変だし、今日の授業でも学んだので、朝、昼、夜の歯みがきを心がけて、今日染め出しでなかなか落ちなかったところを重点的にみがきたいです。

