

# すくのび



令和4年11月22日  
牧中学校 ほけんだより  
No. 11

この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。

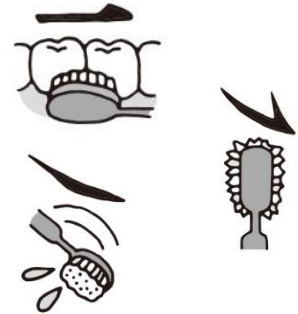


校舎から見えるイチョウも、そして、山の木も、日々、色や形を変えていますね。タブレット使用で疲れた目を癒すためにも、今しか見られない景色を楽しみましょう。

## 歯ブラシも「とめ・はね・はらい」！？

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントにも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。

- とめ … 歯ブラシを大きく動かしていませんか？  
小刻みにとめて1～2本ずつみがきましょう。
- はね … 歯ブラシの毛先が開いていませんか？  
裏から見てハネが気になったら、交換を。
- はらい … 水気が残ったままになっていませんか？  
しっかりはらって、風通しのよい場所で保管を。



## 【大切なのはふい返し】

### 勉強をするとき

一度解いた問題でも、見直したり、別の解き方を考えたりして「ふり返る」と、学んだことはしっかり定着するそうです。

### 怪我をしたとき

なぜ怪我をしたのか、次から気をつけることなど、怪我をしたときがチャンス。「ふり返って」みましょう。

### 歯みがきをしたとき

歯を舌で舐めてみて、ざらつきやぬめりがある場合は、みがき残しがあります。みがき残しがないか、「ふり返り」ます。

## まえむき♡ことば

心は  
誰にも見えないのだから  
見えるものよりも  
大事にするといい

By. back number



## \* 保護者の皆様へ \*



### ○「にいがた<sup>けんこう</sup>健口文化推進月間」について

- ・ 11月は「にいがた健口文化推進月間」です。「健口」とは、「健やかな口」を意味する造語です。健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が習慣として家庭や地域に根付き、当たり前に関から子、子から孫へ伝わる文化です。健口文化が家庭や地域で根付くように、みんなで声をかけあって取り組んでいきましょう。
- ・ 「鏡を見ながら歯をみがく」「デンタルフロスや歯間ブラシを使う」「よく噛んで食べるための工夫をする（食材は大きく切るなど）」「歯科医院へプロのケア（歯石の除去や歯の掃除）を受けに行く」など、できることから、**お子さんと一緒に取り組んでも**もらえたらと思います。

### コラム 歯ブラシは「毛」が命！

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたりしたら、要注意です。せっかく毎日頑張ってみがいていても、こんなことに…

#### ○汚れが残ったままに！？

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングができません。毛先が広がっていても、**長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。**

#### ○歯ぐきを痛めてしまうかも！？

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは、**歯ぐき等、口の中を傷つけることがあります。**

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！1ヵ月に一度が目安です。