

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R4.11.1

だんだんと寒くなってきました。夕暮れも早くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます。まだ寒さに慣れていないこの時季、背中がネコのように丸くなっていませんか？寒いと思ったらもう1枚羽織ったり、マフラーを巻いて防寒しましょう。学校ではインフルエンザの発生の報告はまだありませんが、これから寒さが増し空気が乾燥してくると、体調を崩す人が増えてきます。みなさん、毎日元気に学校に登校できるよう、体調管理をしっかりとしましょう。また、保護者の皆様もご家庭でのお声かけを、よろしくお願いたします。



11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、日本歯科医師会により、いい歯の日に制定されました。大切な歯を守るためにも、毎日の歯みがきを頑張りましょう！！

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。こんなことをしていると、大切な歯を守れないかもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいいに

口腔衛生指導がありました!!

10月31日(月)に千葉市教委の歯科衛生士による、口腔衛生指導がありました。今年度は、5年生とのぞみ学級に実施をし、むし歯や歯肉炎の説明など、真剣に話を聞いて取り組んでいました。

保護者の方あてにプリントを配付させていただきました。ぜひ、お子様の話しを聞きながら、読んでいただければと思います。持ち物の準備等、ご協力いただきありがとうございました。

手洗いは上手にできますか？

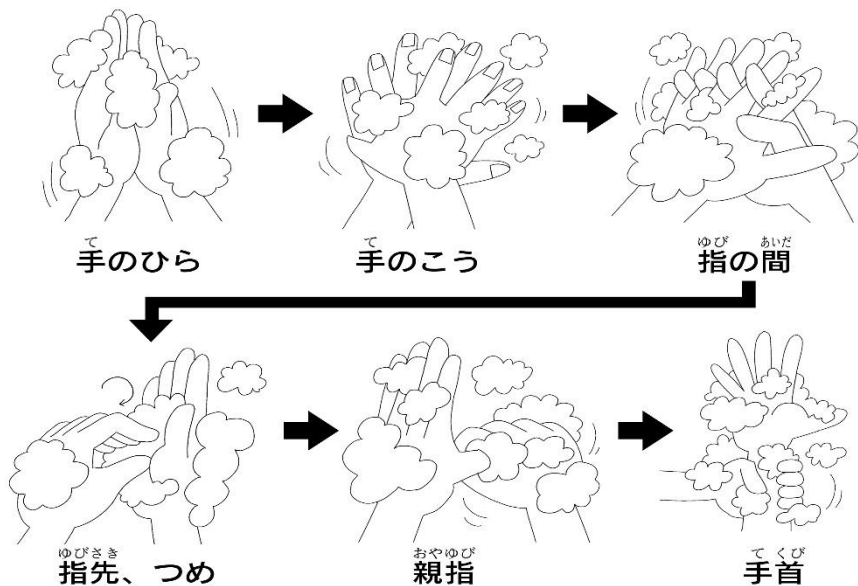
寒くなり、感染症が流行する時期になりました。寒い冬を元気に過ごせるように、引き続き手洗いをしっかりしていきましょう!!

手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水をふき取りましょう。



来年度入学されるお子様がいる保護者様へ

11月11日(金)に就学時健康診断があります。当日、持参していただきたい資料などは、10月中に郵送させていただきました。まだ、届いていない方がいましたら学校まで問い合わせください。健診について急な変更がありましたら、「すぐーる」にて、お知らせしますので、ご確認ください。よろしくお願いいたします。

