

ほけんだより

平成29年10月30日
長岡北小学校保健室

10月は、夏のように気温が高い日があったり、反対に冬のように気温が低い日があったり、また、梅雨のように雨の日が続いたり、天候不順でした。そのため、体調をくずしてしまう人もいたようです。

「このまま、冬になってしまうの？」と心配になってしまいますが、そんなはずはありません。気持ちよい秋空の下でいっぱいあそぶことができる11月になってほしいですね。

9月 10月のけんこう生活の反省をしましょう。

「けんこうな生活ができたかな？カード」に記入してふりかえりをしましょう。

こうもくについて(1.2.3.4.5.6年生)



- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 朝のめざめはどうだった？ | 2 朝ごはんは食べたかな？ |
| 3 食後の歯みがきはできたかな？ | 4 手洗い、うがいはできたかな？ |
| 5 ハンカチ、ティッシュはもってた？ | 6 手足のつめはのびていなかった？ |
| 7 まい朝、うんちはでたかな？ | 8 外あそびはできたかな？ |
| 9 夜9時にはふとんにはいった？ | 10 テレビやゲームの時間はとうだった？ |

*それぞれ(3点 2点 1点)あてはまるところに○を記入しましょう。

(10月のところに記入して、5月、7月のけんこう生活とくらべてみましょう。自分の生活を見直し、より良いけんこう生活ができるように努力してください。)

えま こ は ぐち けんこうしゅうかん よこく
江間っ子 歯と口の健康週間 (予告です!)

= 11月8日~11月17日まで =

> 給食後の「はみがきチェックカード」をつけましょう <

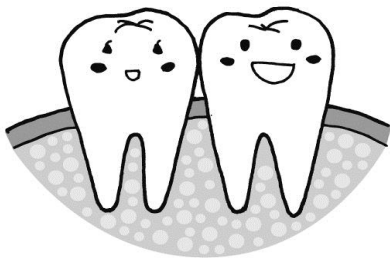
> 家で歯のそめだしをして、みがきのこしをチェックしましょう <

11月8日は、いい歯の日

大切なのは『いい歯』のほかにも…

わたしたちの歯のおもな役割は「食べものをしっかりかむ」ことです。かんで食べ、栄養をとることで、からだを動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない『いい歯』が必要になります。

でも、わたしたちがかむときに使っているのは、歯だけではありません。それをささえている歯肉（歯ぐき）、そして口の中全体が元気で、健康であることが大切なのです。



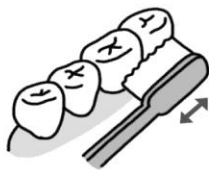
いま、全国的に見ると小学生ではむし歯がへっている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気や異常が増えているそうです。『いい歯』はもちろん、いつまでも『いい歯と口』でいられるように、歯みがきをして、甘いものをひかえて…ふだんから気をつけていきたいですね。

正しい歯みがきで、健康な歯に!

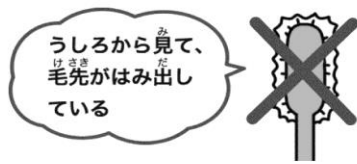
✕ ゴシゴシと強くみがく。



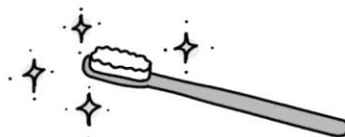
軽い力で、こざざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕ 歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



いい歯でよくかみ、じょうぶな子

