

ほけんだより11月

令和2年度11月4日
長岡北小学校
保健室

運動会では、みなさんの最後まであきらめないすがたに感動しました。すばらしい運動会でした。11月に入りました。11月7日は「立冬」。季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差がさらに大きくなります。衣服の調節はもちろん、しっかり寝て、温かいものを食べるなどしっかり体調管理をしましょう。インフルエンザも流行する時期です。新型コロナウイルス感染症予防とあわせて手洗いうがいもしっかりしましょう。

11月8日は

いい歯の日



食事を楽しむために必要な健康な歯。大人の歯(永久歯)は全部で28~30本ありますが、自分の歯で食事をするためには20本の歯が必要だといわれています。一生使う自分の歯を大切にしましょう。

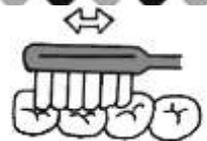
◆みがき残していませんか? ここは **要注意!**

- 歯と歯の間 (Between teeth)
- 歯と歯肉の境目 (Gum line)
- 前歯の裏側 (Back of front teeth)
- 奥歯の「みぞ」 (Groove of molar)
- 歯並びの凸凹 (Irregularities in tooth alignment)
- 奥歯の後ろ (Back of molar)

じょうずに
歯をみがくポイント



★1~2本ずつみがく



★歯ブラシが広がらないくらいの力でみがく

★歯ブラシをこまかく、こちょこちょ動かす



★届きにくいところは歯ブラシをたてにする

し か きょうしつ おこな 歯科教室を行いました！

がつ にち 3・5ねんせい たいしやう し か えいせいし つちやり えせんせい まね は けんこう ついでごしどう
10月27日に3・5年生を対象に、歯科衛生士の土屋里絵先生をお招きして歯の健康についてご指導
いただきました。子どもたちの感想を紹介します。

3年生

- むし歯にならないように仕上げみがきをした
たいです。
- 歯垢がばい菌のうんちだったなんて
知らなかった。
- 自分でみがいてもきれいだと思ったけど、
お母さんに仕上げみがきをしてもらいま
す。
- 歯肉炎がこわいと思いました。
- 歯を大切にしたいと思いました。



5年生

- 今日からえんぴつ持ちやみがき残しがないかなど
気をつけてみがいていきたいです。
- 毎日ヤクルトを飲んでいただけ、中にいっぱい砂
糖が入っていたのにびっくりしました。
- あまいおかしなどだらだら食べないようにします。
- 自分に合った歯ブラシを選びたいです。
- 歯をもっと大切にしなければいけないと思いました。



し か えいせいし

歯科衛生士さんから3つのアドバイス

- ① 食べたらずをみがく
- ② あまい食べものや飲みものは少しにする
- ③ おうちの人に仕上げみがきをしてもらう

し か けんしん し らせ はいふ
歯科検診のお知らせを配付しています。
「受診のおすすめ」に〇がついていた人は
はや はいしや じゆしん
早めに歯医者さんを受診しましょう。

★歯みがきカレンダーについてお知らせ★

がつ にち きん がつ にち もく は じっし
11月6日(金)～11月12日(木)まで歯みがきカレンダーを実施します！

おうちで朝と夜の歯みがきができれば歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。
(ハーミーのぼうしなどを好きな色でぬってあげてね。)

12日(木)に「はみがきでがんばったこと・思ったこと」を書きましょう。

13日に担任の先生に提出してください。



おうちの方へ…歯みがきカレンダーは、市内の各校、各園で実施します。ご家庭での
声かけをお願いします。