

11月

ほけんだより

川辺小学校
保健室

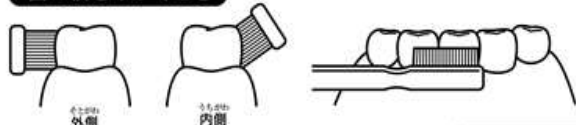
あさゆう さむ きび ひ お ちやう けつ づよ
朝夕の寒さが厳しくなり、日が落ちるのが早くなってきました。まだ寒さに
慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。かぜにまけない強い
体を作りましょう。

いい歯の日「親子カラーテスター」

11月8日は「いい歯の日」です。永久歯は一生使う、大切な歯
です。毎日しっかり歯みがきをして、むし歯ゼロを目指しましょう。
いい歯の日に合わせて、親子カラーテスターを行います。期間は、
11月11日(木)～17日(水)です。歯科健診では、奥歯にむし歯
がある人、歯肉炎がある人が多かったです。この機会にぜひ、親子で
口の中のチェックをしてみてください。

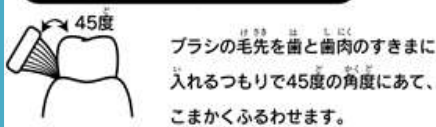
歯のみがき方

歯の横をみがくとき



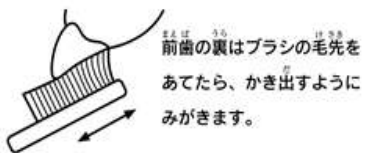
歯の横にブラシの毛先を直角に当て、
こまかくふるわせてみがきます。
力の入れすぎ注意!!

歯と歯肉のさかい目をみがくとき



45度
ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに
入れるつもりで45度の角度にあて、
こまかくふるわせま。

前歯の裏側をみがくとき



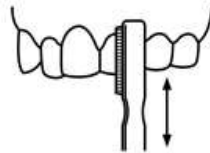
前歯の裏はブラシの毛先を
あてたら、かき出すように
みがきます。

奥歯をみがくとき



みがきにくいところ
をとくに意識して、
ブラシの毛先があた
るように工夫しまし
よう。

重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているとこ
ろがあったら、1本ずつたて
にみがいていきます。

財団法人 ライオン歯科衛生研究所



生えかわるから大丈夫?

「乳歯がむし歯になっても、抜けて永
久歯に生えかわるから大丈夫だね」っ
て思っている人はいませんか? そんなこと
はありません! 乳歯のむし歯が進むと、
歯の根っこにむし歯の菌が行き、そこで「う
み」になって溜まります。永久歯は乳歯
の下から生えませんが、溜まった「うみ」を
通るため、むし歯菌をもってしまふのです。
ですから、歯みがきをしたり、むし歯が
できたら歯医者と
治してもらったりなど、
乳歯のときから気を付け
ることが大切です。



2学期のアウトメディアチャレンジ

11月14日(日)～18日(木)です!!

メディア依存は、誰かがなってしまう可能性があります。
かわべつ子共同宣言、わが家のやくそくをもう一度、家族で
確認して、アウトメディアチャレンジに取り組みましょう。



11月9日は「換気の日」です

かぜやインフルエンザも流行る季節です。教室で暖房を使う
日でも、室内の環境を整えるため、換気は行っています。
教室の気温が低くなる時がありますので、服装で調節しまし
よう。

また、生活のリズムを整えて、ウイルスに負けないようにし
たいですね。



しっかり手洗い。



体力つけよう。



楽しく運動♪

冬が来るよ

生活習慣を
見直そう!

寒さに負けるな!



ポジティブで行こう。

夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。

また、むし歯未治療者には、再度お知らせを出します。まだ歯の治療が終わっていない人は早めに
治療をしましょう。