

11月

ほけんだより

川辺小学校
保健室

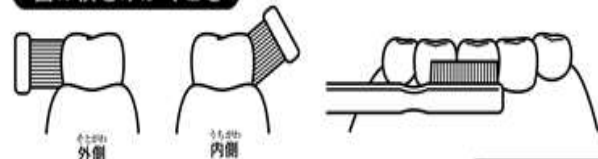
あさゆう さむ きび ひ お ちや はや さむ
朝夕の寒さが厳しくなり、日が落ちるのが早くなってきました。まだ寒さに
慣れていないこの時期は、体調を崩しやすくなります。かぜにまけない強い
体を作りましょう。

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10日(木)～16日(水)です。歯科健診では、奥歯にむし
歯がある人や歯肉炎になる可能性がある人がみられました。この
機会にぜひ、親子で口の中のチェックを試みてください。

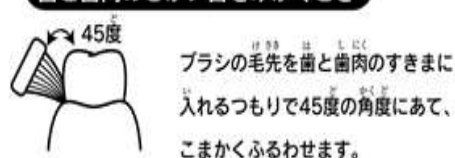
歯のみがき方

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



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す。

前歯の裏側をみがくとき



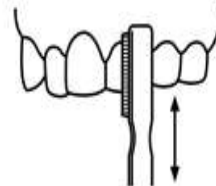
前歯の裏はブラシの毛先を
あてたら、かき出すように
みがきます。

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
の下から生えかわりますが、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
できたら歯医者さんで
治してもらったりなど、
乳歯のときから気をつけ
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20日(日)～24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。
かわべっ子共同宣言、わが家のやくそくをもう一度、家族で確認して、
「メディアは1日1時間まで」や「朝から寝るまでノーメディア」などアウトメディアチ
ャレンジに取り組みましょう。



11月9日は「換気の日」です

空気が乾燥し、新型コロナウイルス感染症だけでなく、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、換気は行っていきます。教室
の気温が低くなる時がありますので、服装で調節しましょう。
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。



冬が来るよ

生活習慣を
見直そう!

寒さに負けるな!



夜ふかし NG

