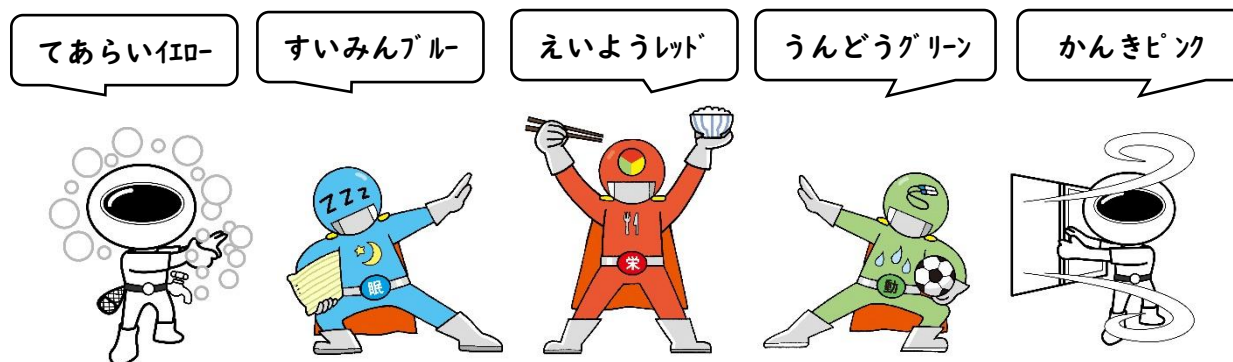


ほけん だより 11月

11月の生活目標の発表をしました

11月の生活目標は「健康に気をつけて生活しよう」です。児童健康委員会さんが健康レンジャーの劇を作成し、classroomで全校に発表しました。



レッド・ブルー・グリーンは、食事・睡眠・運動で、かぜに負けない体をつくります。
イエローは手洗いで、かぜウイルスを洗い流します。
ピンクは換気で、かぜウイルスを外に追い出します。
健康レンジャーと一緒に、健康に気をつけて生活をし、かぜ・インフルエンザにかからないようにしましょう。

虫歯は感染する？

虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

歯垢の中の虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面を溶かすと虫歯になってしまいます。

そのため、虫歯のある人とない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動することがあります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらすぐに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。

11月の保健目標 よい姿勢を心がけよう

家庭数で配付

令和5年11月1日
春日部市立宮川小学校
保健室

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、トイレ（10日）皮ふ（12日）…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことで「そういえば…なぜ？」と疑問がある人は保健室に聞きに来てくださいね。



正しい姿勢で座っているかな？

- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている



11月6日（月）～10日（金）に、むし歯の治療が終わっていない児童を対象に、休み時間、保健室にて個別の歯科指導を行います。併せて「定期健康診断（歯科）結果のお知らせ」を配付するので、むし歯が進行する前に歯医者さんの予約を取り、受診してください。受診後は学校に歯科受診報告書の提出をお願いします。

むし歯のある人 14人