

ほけんだより 11月

令和3年 11月11日
墨田区立小梅小学校
校長 荒井 令子
養護教諭 高田るり子

秋らしい爽やかな日が続いています。ただ、朝晩と昼間の温度差が10度ほどあるため、寒暖差に対応できずかぜを引きやすいです。発熱やかぜ症状がみられたら、早めに休養していただくようお願いします。

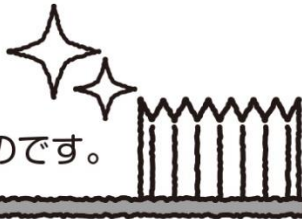
また、新型コロナウイルス感染者数は減っていますが、リバウンド感染増加にならないため、引き続き御家庭でも、手洗い、うがい、換気、ソーシャルディスタンスを守るという『新しい生活様式』への御協力をお願いします。

歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。
1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。

だから！

毎日の歯みがきが大切なのです。



保健室からのお知らせ

秋の歯科検診をしました。

むし歯や歯並び、噛み合わせの治療が必要なお子さんには、「歯科健康診断結果のお知らせ」をお渡ししました。

むし歯は自然に治ることはありません。特に、永久歯は一生使う歯です。

早めに歯科医で治療してください。

秋の歯科検診がありました

先日、秋の歯科検診がありました。学校歯科医の富澤先生から、歯みがきの正しい方法を教えていただきました。

歯ブラシの持ち方はどんな持ち方がいいのか知っていますか？

そうです。歯ブラシの持ち方は、えんぴつの持ち方と同じです。

えんぴつの持ち方で



みがこう

また、歯みがきの仕方は、歯茎に歯ブラシを当てて、優しく横磨きをすることと教えていただきました。



歯みがきは1日1回は7分以上磨くことが、長生きの秘訣ということです。健康長寿を目指して歯みがきしましょう。

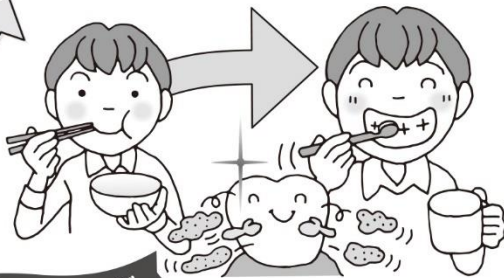
裏面もあります

今日から
できる！

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

保健給食委員会のビデオを小梅小学校HPにアップしました！！

今月は、「三色の栄養素について」と「たまご料理のレシピ」を紹介しています！

11月の保健目標

●外で元気に遊ぼう ●手洗い・うがいをしよう ●感染症を予防しよう