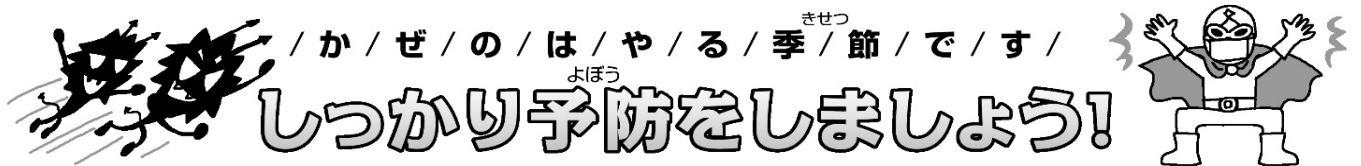


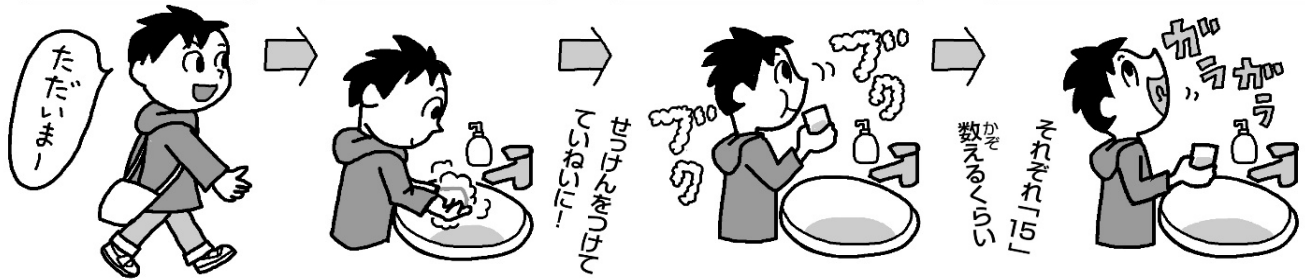
ほけんだより 11月号

湖南省立岩根小学校
ほけんしつ
平成30年11月2日

朝や夜はとくに冷えるようになり、少しずつ秋らしくなってきましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。ごはんをしっかり食べて、夜はぐっすり眠り、かぜやインフルエンザのウイルスに負けないからだをつくりましょう。もし、調子が悪いなと感じたときは、無理をせずゆっくり休みましょう。



そと かえ 外から帰ったら / てあら 手洗い / つぎ 次に「スクスクうがい」 / さいご 最後に「ガラガラうがい」



あなたはいくつできているかな??

かぜのよぼうをチェック☑しよう!

<p>1</p> <p><input type="checkbox"/> 外から帰ったら、 手洗い・うがいをする</p>	<p>2</p> <p><input type="checkbox"/> たっぷりすいみんをとって つかれをとる</p>	<p>3</p> <p><input type="checkbox"/> 外で適度に運動をする</p>
<p>4</p> <p><input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事をする</p>	<p>5</p> <p><input type="checkbox"/> 部屋の空気をいれかえる</p>	

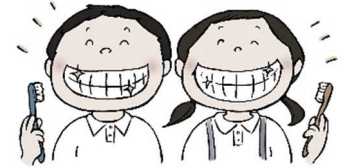
だんだんと気温が低くなってきて、体調をくずす人も増えてきました。今月は、校内音楽会や学びの旅、6年生は修学旅行と楽しい行事がたくさんありますね。しっかり体調を整えて、たのしい思い出になるようにしましょう。



みなさんは自分の歯のことを考えた生活を送れていますか？みなさんの口の中では、だんだん子どもの歯（乳歯）が抜け、おとなの歯（永久歯）に生えかわってきていると思います。

おとなの歯は、みなさんがおじいさん、おばあさんになるまでずっと使います。「**8020**」という言葉があります。これは、「80歳になっても

自分の歯を20本」という健康目標です。この目標のためには、小さい頃からの積み重ねが必要です。いつまでもしょうぶな歯を保てるように、自分の歯を大切にしましょう。



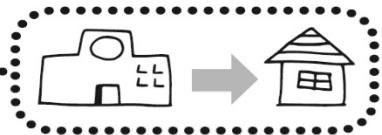
歯医者さん受診状況(10/15現在)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
受診をおすすめした人 (むし歯や歯肉炎などで)	21人	31人	27人	21人	30人	22人	152人
歯医者さんを受診した人	12人 (57.1%)	21人 (67.7%)	22人 (81.5%)	9人 (42.9%)	18人 (60%)	8人 (36.4%)	90人 (59.2%)

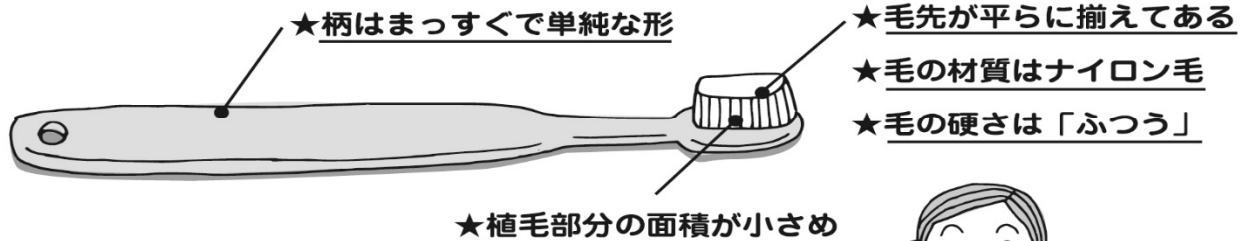
まだ受診の済んでいない人が、**62人**います。むし歯は歯の「病気」です。むし歯や歯肉炎を放っておくと、下に生えている永久歯やほかの健康な歯にまで影響が及ぶこともあります。早めに歯医者さんを受診して、適切な治療を受けるようにしましょう。

保護者の方へ

歯ブラシの選び方について



学齢期の子どもが使う歯ブラシは、一般的に以下のようなものが適しているとされています。



かかりつけの歯科医院で詳しくアドバイスを受けてもよいと思います。もちろん、お子さん自身が使いやすい、違和感がないことも重要なポイントです。みがきやすい歯ブラシで毎食後のていねいな歯みがき、加えてその習慣化に、ご家庭でも引き続き取り組んでいただければ幸いです。

