

# すこやか

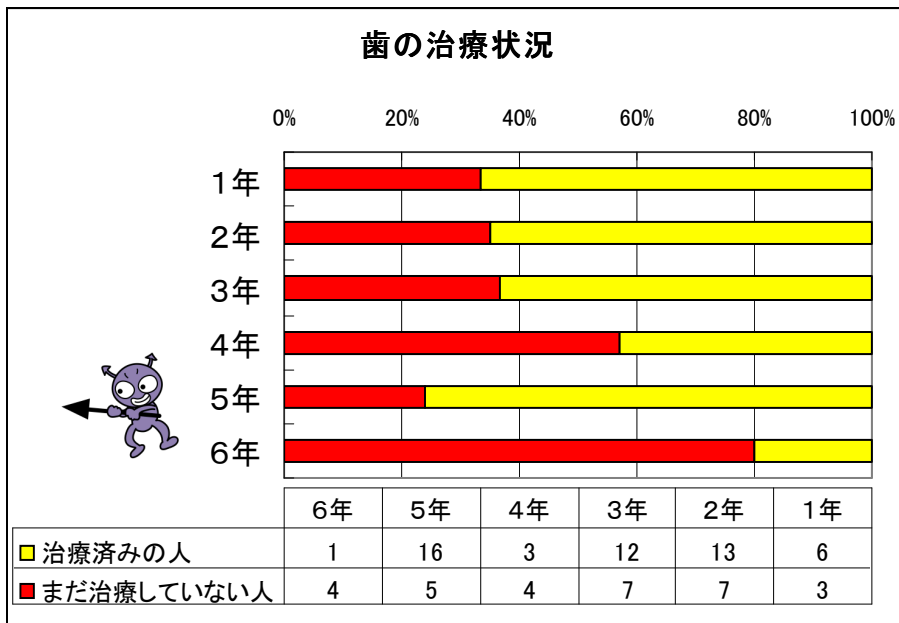
2011年11月8日  
三雲東小学校保健室



# 11月8日はいい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。5月に行いました歯科検診から半年が過ぎました。むし歯や歯肉炎で治療が必要な人に治療のお勧めをしました。現在までの受診率は、全校で64.0%です。まだ治療が済んでない人は、早めに治療をしましょう。



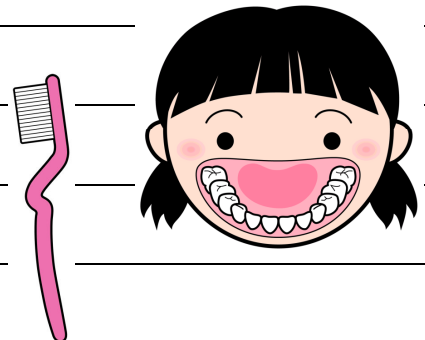
できてしまったむし歯は、自然治癒力ではなおりません！むし歯の進行をおさえる治療が必要です。早く歯医者さんへ行きましょう。



## 親子で歯の健康チェックをしよう！！

歯を失う原因の第1位は「歯周病」2位は「むし歯」です。歯周病とむし歯の原因となるのが歯垢（プラーク）です。食事の後の歯みがきをいかにていねいにみがいて、歯垢を取り除くかが歯周病とむし歯の予防につながります。食後の歯みがきの習慣は、小学生のうちにきちんとつけさせましょう。

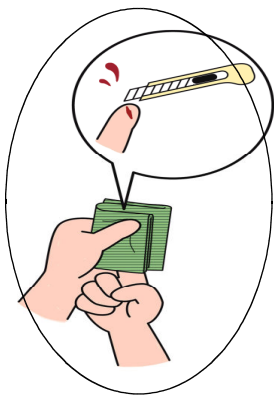
○×	歯のけんこうチェック
	朝の歯みがきを必ずしている。
	ねるまえの歯みがきを必ずしている。
	歯みがきに3分以上時間をかけている。
	歯ブラシを定期的にかえている。
	4月から新しくむし歯になった歯はない。



# ポケットにハンカチを持たせてください!

毎日、ハンカチ（タオル）を持って来ていますか？低学年は、教室前のフックにタオルをかけている子どもが多いですが、中学年以上になると教室にタオルをかけている子どもは少ないです。では、ズボンのポケットにハンカチが入っているかということ、ハンカチを持っている子どもは大変少ないように思います。

ハンカチは、使い道がいっぱいある便利グッズです。11月の保健目標は「毎日、ハンカチを持って来よう」です。毎朝、清潔なハンカチをズボンのポケットに持たせてください。



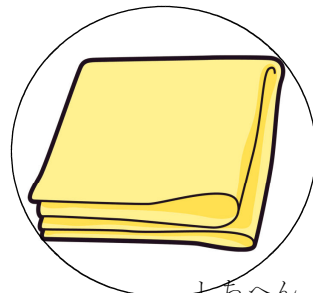
けがの止血



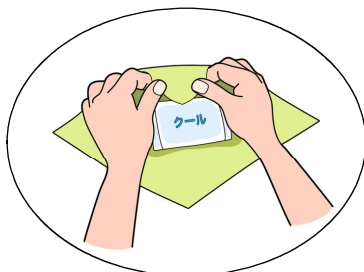
汗をふく



くしゃみ・咳エチケット



しちへんげ  
ハンカチ七変化



保冷剤を包む



手をふく



避難訓練

## ちょっといい話

11月10日は「いいトイレの日」です。三雲東小学校は、今年で開校28年目をむかえました。28年使い込んだトイレは、老朽化し、臭いが気になったり、汚れがたまっていたりと、とてもきれいなトイレとはいえませんが、子ども達は、掃除の時間に水を流して一生懸命にきれいにしてくれます。放課後のトイレは、気持ちがいいほどピカピカしています。また、最近はトイレのスリッパもきれいに揃えられていることが多くなってきました。トイレは、子ども達の心の状態を表すといいますが、最近の東小の子ども達は何事にも前向きにがんばっている表れだと思います。