

ほけんだより 11月号

令和5年 11月1日
大宮別所小学校
保健室

気温が低くなり、腹痛や下痢の児童が増えています。体を温めて、ゆっくり休養しましょう。また、インフルエンザもまだ増加中です。手洗いをていねいにし、せいけつなハンカチ・タオルで手をふきましょう。



～保護者の方へ～

12月14日(木) 9:25～11:10 「8020 歯の健康教室・学校保健委員会」があります。歯科衛生士の歯みがき指導や学校歯科医の先生の講話を聞く貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

11月 保健行事

17日(金) 歯科健診 なのはな、1～3年生
30日(木) // 4～6年生
*朝の歯みがきをていねいにいきましょう！



さいたま市学校歯科保健コンクール 努力校



令和5年度学校歯科保健コンクールにおいて、大宮別所小が努力校に選出されました。学校では、給食後の歯みがき指導、歯と口の健康週間に担任による歯科指導、家庭での歯みがきテストを実施してきました。引き続き、御家庭でのむし歯予防・仕上げ磨きや口腔内の健康チェックをお願いします。

どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶ 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



▶ 味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶ 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶ 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。うつらない・うつさないためのキホンを確認！

▶ 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



▶ せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



▶ 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



のこ
みがき残しはないかな？

かる ちから
軽い力で、こきざみに
うご
動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊



① みがき残しやすいところ

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
つかうときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ

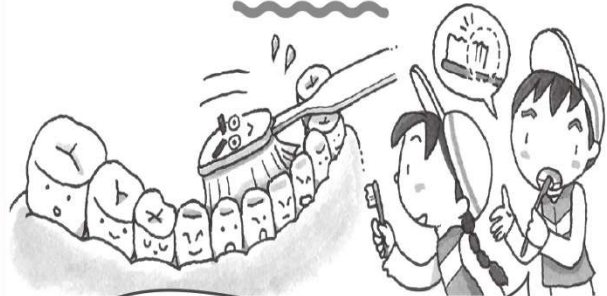
奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届き
やすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを
90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで
かき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、
歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

< **保健委員会の活動** >

[けが防止・手洗いキャンペーン☆ 11月7～12日]

その1 保健委員がポスターを作成し、各クラスに「廊下やロータリーは、歩きましょう！」「ていねいに手を洗いましょう！」と、呼びかけをします。

その2 保健委員が休み時間に、昇降口前や廊下・水道で、けが防止や手洗いの見守りをします。

その3 各クラスで、業間休み後・給食前・掃除後に手洗いができたか、手洗いチェックをします。