

ほけんだより 11月号

10月は、教室や階段で大きなけががありました。あわてないで、周りをよく見て行動しましょう。

気温が低くなり、腹痛や発熱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、感染症がはやる時期です。手洗いをていねいに行い、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～

2月13日(木) 15:30～16:45 「学校保健委員会」を開催します。こころの健康センターの先生をお招きして、講話「子どもの心の変化に寄り添うために」を行います。貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

11月 保健行事

7日(木) 歯科健診 4～6年生
 ＊朝の歯みがきをていねいに行いましょう！



さいたま市学校歯科保健コンクール 努力校



令和6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。

家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



あてはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

歯
磨き
残し
をなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側
奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ

歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス

歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック

かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。