

すくすく



令和4年11月
朝日西小学校
保健室

寒い日が多くなり、だんだん冬が近づいてきました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期は体調を崩しやすくなります。寒いと思ったときに羽織れる上着を用意する、暖かい下着を着てくるなどして寒さ対策をするようにしましょう。

11月の保健目標 姿勢を正しくします

こんなしせいで すあっていませんか・・・？

ほおづえ



あしく
足を組む



ねこせ



あさくすある



みなさんの学校生活をみていると、寒くなったことでさらに背中が丸くなっている人が増えてきました！また、座っているとき以外も、ポケットに手を入れたり、洋服の袖をのばして手がかくれたりしまったりする人もいます。転んでしまったときに手を地面につけず、危ないので、手は出すようにしましょう。

感染症対策は「ま・か・し・て」！

体調を崩しやすい季節になりました！今年、インフルエンザとコロナウイルス感染症の同時流行も予想されています。学校でも家でも感染症対策を心がけましょう！



マ スクをつける



カ かんきをする



シ (手や指を) しょうどくする



テ 手を洗う

がつようか
11月8日は、いい歯の日です！

時間が決まっていた
「おやつ」

午後3時頃に食べるお菓子を「おやつ」と言います。これは江戸時代、今の午後2時～4時にあたる「やつどき」に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。やつどきの時間が決まっていたように、おやつは時間を決めて食べることが大切。口の中に糖質（ミュータンス菌が酸をつくるもと）がある時間が長いと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、むし歯をつくります。時間を決めておやつを食べたら、歯みがきも忘れずに！

いい歯にしよう！
歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく

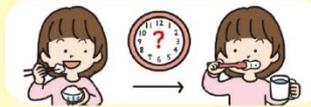


Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は
歯みがきで…？

- A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい



(こたえ：Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

歯みがき
カラーテスト

今年も歯みがきカラーテストを配布しました。早めに取り組んで11/9(水)までに提出しましょう。

また、カラーテストで赤くなったところを意識して歯をみがくようにし、普段の歯みがきをみなお直してみましよう。



保護者の方へ ～歯の「仕上げみがき」について～

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが。しかし実際には、ひとりですみずみまでいねいに歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口のさまざまな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

