



げんき



ほけんだより NO. 119 H29. 11. 1 川本南小学校保健室

かぜひきさんが増えていきます！ 朝晩はあたたかくしてください！

欠席人数は少ないですが、3分の1くらいの方がかぜをひいているクラスも出てきました。朝晩と昼間との気温差に対応するため服装や寝るときの布団などはあたたかくしましょう。また、いつも**良い生活リズム**（**早寝・早起き・朝ごはん・運動**）で、丈夫な体をつくって

おきましょう。



せきが
出ている人は
マスクを
しよう！

11月8日は

いい歯の日

です

80歳で20本の歯



保健委員会では、11月を『**歯っぴー**

スマイル月間』として南小のみなさんの**歯と口の健康づくりのために活動をしていきます！**



【出張歯っぴー教室】

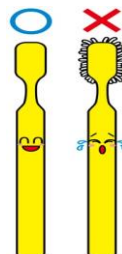
10月の委員会活動日に保健委員会では、学校歯科医の藤野悦男先生から**8020**を実践している3名の地域の方々を紹介していただき、「**8020歯っぴーインタビュー**」を行いました。

3名の方々から教えていただいた**8020**をめざすために大切なことを給食の時間に教室へ行き、全校のみなさんにお知らせします。お楽しみに！



【歯フラスコ調べ】

みなさんの歯ブラシの状態を見ます。毛先が開いていたら取り換え時期のサインです。



いいこといっぱい！ よくかんで！「ひみこのはがーぜ」



みなみしょう きゅうしよくかいし ふんかん
南小では、給食開始からの8分間をよくかんで食べる
ことに集中する「**モグモグタイム**」と名付けて取り組んで
います。よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。
「**ひ・み・こ・の・は・が・ー・ぜ**」で**歯**っぴーに！！。



ひ「肥満の予防」⇒ 脳から「おなかがいっぱい」のサインが出るので食べすぎません。

み「味覚がもっとよくなる」⇒ 唾液（つば）がたくさん出てくるので味を感じやすくなります。

こ「ことばの発音がもっとよくなる」⇒ 口の周りや顔の筋肉、舌（べろ）の動きがよくなって、ことばの発音がはっきりします。

の「脳の働きがもっとよくなる」⇒ 歯やあごの動きが脳へ刺激となって脳の働きが良くなります。

は「歯の病気予防」⇒ 唾液がたくさん出てきて、口の中をきれいにしてくれます。

が「がんの予防」⇒ 唾液の中には、「がん」という病気を弱くする酵素が入っています。

い「胃腸の働きがもっとよくなる」⇒ 食べ物が細くなっているので消化がよくなります。

ぜ「全身の体力向上と全力投球」⇒ 歯をくいしばる力がアップするので、運動する力、なんでもがんばる力が出てきます。

第2回歯科健診結果

10月19日に第2回歯科健診が行われました。その結果、
全校で永久歯のむし歯で治療が必要な人はいませんでしたが、
要観察歯（むし歯になりかけの歯）があった人は5人、歯垢
（プラーク）が多くついていた人は1人見つかりました。



おじいちゃん、おばあちゃんになっても自分の歯でおいしく食べられるよう
一生使う大切な歯を守っていきましょう！

11月の保健行事

8日（水）持久走大会事前内科検診 1・2・3年 午後1：30～
28日（火）学校歯科医 藤野先生による歯科保健指導 6年生 5校時



「南小元気アップカード」の実施を11月に変更させていただきます。実施の際には、家庭におたよりとカードをお渡ししますので、よろしくお願いいたします。