



# げんき



ほけんだより

NO. 77 H26. 11. 1

川本南小学校保健室

## 肌寒くなってきました。かぜひきさんが増えています！

10月下旬から朝晩と昼間の気温差が大きくなり、せきや鼻水が出る人、熱が出る人が増えてきました。薄着で寒い思いをしてしまったり、睡眠不足だったりするとかぜをひきやすくなります。その日の天気や気温に服装を合わせ、生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）をくずさないことが大切です。

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行する季節も間もなくやってきます。こまめに『手洗い・うがい』をする習慣をしっかりとつけておきましょう。



石けんを  
つかおう！



## 11月10日は トイレの日

いつも  
きれいなトイレが  
いいね！



汚してしまったら、  
ペーパーでふき取って  
おこう！

### 保護者の皆様

「南小元気アップカード」にご協力いただきましてありがとうございます。お子さんが夢や目標に向かって、力を発揮できるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

### 11月の保健行事

- 5日(水) 持久走大会事前内科検診 1・2・3年 午後1:30~
- 12日(水) 第2回学校保健委員会 午後1:30~

今回は6年生も参加し、学校歯科医の藤野先生から『歯・口腔の健康づくり』の講話をうかがいます。委員になられている保護者の皆様、よろしくお願いいたします。

- 13日(木) 埼玉県学校歯科保健コンクール実地審査 午前11:30~

埼玉県歯科医師会の先生方が来校し、歯科健診を1クラス(学年未定)実施します。

- 17日(月) 持久走大会事前内科検診 4・5・6年・ことり 午後1:30~



80歳で20本の歯

11月8日は

いい歯の日

です



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を元気にするために活動します!



出張歯みがき教室

保健委員会の『歯みがき教え隊』が、給食後の  
歯みがきタイムに各教室へ行き、「みがき残しなしの  
歯のみがき方」について教えます。そして、今年度は  
新しい取り組みとして、南小のおとなりにある南  
保育園にも「むし歯きんバイバイ!」というテーマで  
行ってきます。



歯ブラシ調べ

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。



第2回歯科健診結果

10月16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…2人

要観察歯(むし歯になりかけの歯)…2人

歯垢(プラーク)がついている…8人

が見つかりました。

今回は、歯肉炎が見つかった人はいませんでした。治療が必要な人は早めに歯科  
医院で診ていただきましょう。

歯垢(プラーク)は、歯の表面についたベタベタしたよごれに見えますが、  
その正体は、むし歯きんや歯周病きんなど、いろいろなばいきんのかたまりで  
す。歯垢(プラーク)が原因で、むし歯も歯肉炎も起こります。

みがき残しをつくらない、しっかりと「みがけている」歯みがきとへ変えていき  
ましょう!



みんなで

8020 (80歳になっても自分の歯を20本以上残す)をめざそう!!