



ほけんだより

げんき



NO. 105 H28. 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、体調が悪い人が増えてきました。薄着で寒い思いをしてみたり、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。



おけんを
使おう！



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！

川本南小のトイレは3年生以上のみなさんがきれいにそうじをしてくれています。いつも、ありがとうございます！実は、おそうじの人たちが困っていることがあります。それは、トイレの使い方のマナーが悪い人がいて、トイレがひどく汚れていることです。おしっこやうんちが便器の外へはみ出さないように男子の小便器や和式トイレでは便器に近づいてください。掃除をしてくれている人への感謝の気持ち、次に使う人への思いやりを忘れずに、きれいに使っていきましょう。

11月の保健行事

10日（木）埼玉県学校歯科保健コンクール実地審査 午前8：45～

*埼玉県歯科医師会の先生方が来校し

5年1組の歯科健診を実施します。



15日（火）持久走大会事前内科検診 1～3年・ことり 午後1：30～
21日（月）" 4～6年 午後1：30～

29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



11月8日は **いい歯の日** です



大切なものは『**いい歯**』のほかにもあります。それは何でしょう。

わたしたちの歯の主な役割は、「食べ物をしっかりかむ」ことです。食べ物をかんで食べ、栄養をとることで脳・体に送られ、学習や運動、体の成長のエネルギー源になります。そのためにも、むし歯などの病気がない「いい歯」が必要となります。

でも、わたしたちがかむときに使っているのは歯だけではありません。それを支えている**歯肉**（**歯ぐき**）、そして、**口の中**や**あごの関節**なども健康であることが大切です。

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と口を元気にするために活動します！



【出張歯っぴー教室】

保健委員会の『**カミカミ教え隊**』が給食の時間に各教室へ行き、「よくかむことの大切さ」について話します。楽しみに待っていてください！



【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20日に第2回歯科健診が行われました。その結果は以下のとおりです。

永久歯のむし歯…2人

要観察歯（むし歯になりかけの歯）…3人

歯こうがついている…7人

歯石がついている…1人



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。

みがき残しのない、しっかりと「**みがけている**」歯みがきをしていきましょう！

今から大切な歯をしっかりと守って、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にしましょう！

