



歯ブラシの持ち方は
えんぴつと同じに
しよう!

ほけんだより NO. 9

R2. 11. 2 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きます!

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、感染性胃腸炎などが流行する季節が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。



**11月8日は
いい歯の日**

80歳で20本の歯



80歳で20本の歯を残そうという8020運動を知っていますか?
20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができます。

日本人の80歳の
一日の現状

残っている歯の平均本数は・・・**17本**です。

食べるために必要な歯の本数



スウェーデン人80歳の歯の平均本数は**21本!!**

21本あれば、不自由を感じずに一生自分の歯で食事ができますね。

スウェーデン人の歯が長生きするひけつ

90% **44%**

スウェーデンの人の90%は・・・

定期受診・クリーニングのために歯医者さんへ行っているそうです。

歯が長生きするひけつは、ズバリ「定期受診・クリーニング!!」

ずっとおいしく食べられるように自分の歯を大切にしましょう!

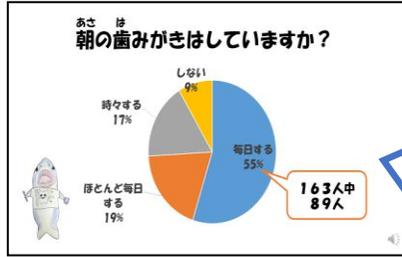




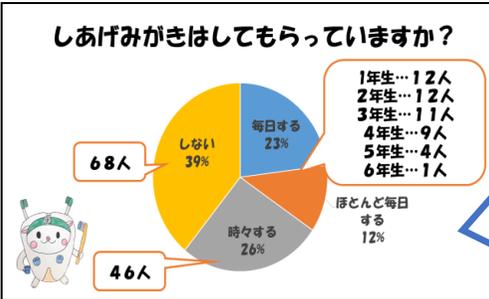
8020歯っぴー集会

10/27(火)に保健委員会の5・6年生8名で動画による『8020歯っぴー集会』を行いました。

1学期に行った歯みがきアンケートの結果の報告と歯の健康に関するクイズを行いました。



夜の歯みがきにくらべると毎日している人が少ないです。



3年生くらいまでは、夜寝る前におうちのひとに仕上げみがきをしてもらいましょう。



よいよ歯みがき習慣で、8020を自指しましょう！

感染症予防対策を引き続きよろしくをお願いします！



① 朝の健康観察

引き続き、毎朝の検温、健康チェックをお願いします。健康観察カードは、毎朝保護者の方が確認をし、押印をお願いします。休日もお願いします。発熱や風邪症状が見られるときは、無理に登校せず、自宅で休養をお願いします。また、同居の家族に発熱等の症状がある場合にも休養をお願いします。

② 登校時の持ち物の確認

- ハンカチ、ティッシュ、水筒（水またはお茶）、マスクは必ず持たせてください。（予備のハンカチ、マスクをランドセルに入れておいてください。）
- 給食のランチマットは毎日持ち帰ります。清潔なものを持ってきてください。

③ 早退・出席停止について

在校中、発熱や体調不良となった場合は早退の連絡をしますので、学校と連絡が取れるようにしておいてください。（できるだけ早めに迎えをお願いします。）



11/27(金)は校内持久走大会です！！ 予備日12/1日(火)

11/27に校内持久走大会が行われます。1週間前からご家庭での健康観察をお願いしたいと思います。大会当日の朝は、特にしっかりとお子さんの体の様子を観察してください。よろしくをお願いします。



「南小元気アップカード」を11月5日から実施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、よろしくお願いたします。

