

ほけんだより 11月

R5.11.8

唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょに
よんでください。

きりごしよう 切木小では、10/22(日)の運動会明けから、はつねつ さむけ 発熱や寒気、けんたいかん 倦怠感などでの欠席者や早退者が出てきています。ぜんこくてき 全国的にインフルエンザが流行し、りゅうこう からつしない は や じょうきょう 唐津市内でも流行っている状況です。急に気温が上がったかと思えば、おも きおん がぐんと下がり肌寒い日もあります。たいちょうかんり むずか 体調管理が難しい時期ですが、てあら かんき 手洗いや換気をして、かぜやインフルエンザにかからないように気を付けましょう。

11月8日は いい歯の日



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる ちから 軽い力で、こきざみに 動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスをうるときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかどでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

～保護者様へお願い～

一学期の歯科検診で、歯科受診が必要となっていて、まだ受診をしていないお子様は、早めの受診をお勧めします。むし歯は自然に治ることはありません。受診が終わりましたら、学校(保健室)へ治療票の提出をよろしくお願ひします。

歯科医院で定期検診

歯と口をいつも健康に

がつ か くう き ひ
11月9日は いい空気の日

いいく(き)
 11/9 かんきの日



かんき こうか
換気 (くうきの入れかえ) の効果

あたま
頭がすっきり

さいきん そと だ
**細菌やウイルスを
 外に出す**

しっけ
**においや湿気が
 とれる**

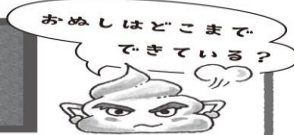
さむ 寒くても、こまめに窓を
 あ 開けて換気をしましょう!



がつ か ひ
11月10日は いいトイレの日

しゅ ぎょう 修行あるのみじゃ!

トイレ道



門下生

トイレット
 ペーパーを
 ムダ使い
 していない



有段者

あし の位置を
 一歩前にしている

フタを閉めてながしている

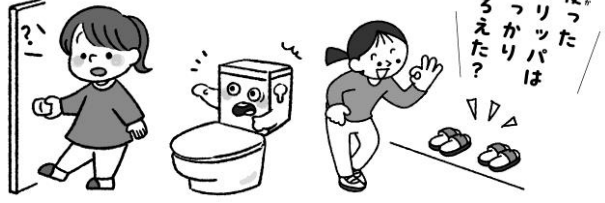


師範

つぎ 次を使う人の
 ことを考えて、
 汚れていたら
 拭いている



ときどきなが
 流しわすれて、うんこがそのまま
 べんき のこ
 便器に残っていることがあります。トイレがおわ
 ったら、かなら なが
 必ず流すようにしましょう。
 つぎ ひと きも つか
 次の人が気持ちよく使えるようにしましょう。
 なが せ 忘れにきをつけて!
 流し忘れにきをつけて!



11/6 (月) ~ 11/12 (日) の一週間は、「夜の歯みがきががんばろう週間」です

ねる前に歯をみがいたら「夜のはみがきカレンダー」に色をぬり、一週間みがいたら、感想
 を書きます。お家の人から一言記入もお願いします。保護者様のお声かけや、仕上げみがき
 (低学年) のご協力をよろしくお願いします。

*11/13 (月) に担任へ提出をよろしくお願いします。

*今回は、「早ね・早おき・朝ごはんチェックシート」の裏面に
 「R5 夜のはみがきカレンダー」を印刷しています。



めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は []cmくらいでよい。



歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であっています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

2. ものを食べるとき、よく〔 〕と脳がかっばつにはたらく。



3. []には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと[]を続けるとなおすことができる。



5. []の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2
ぬける前 歯みがき
なおしたばかり かむ
むし歯 だ液 砂糖 塩
しゃべる 3～4 痛みどめ
はえたて 0.5 牛乳

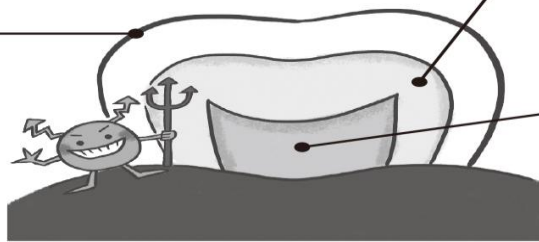
(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて



虫歯はどどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまふことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない!
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

虫歯は感染する?

虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口の中の歯垢にいる虫歯菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

そのため、虫歯のある人とない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫歯菌が移動すること



があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらすぐに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。



まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



【 答え 】

- ① ひだり おんな こ 左の女の子のズボンの
ポケット
- ② ひだり おんな こ かみかざ 左の女の子の髪飾り
- ③ ひだりうえ 左上のハンドソープのイラスト
- ④ ひだりうえ ポスターの左上のテープ
- ⑤ ポスターのびっくりマーク
- ⑥ おとこ こ め 男の子の目
- ⑦ みぎ おんな こ ふく 右の女の子の服のひも

