

ほげんだよりの11月

令和2年11月6日
弥生が丘小学校
保健室

いろづく木々が美しい季節となりました。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急
に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり
体調を整えて冬本番に備えましょう。

また、11月8日は「いい歯の日」です。お口の中をきれいにする歯みがきは、
いろんな病気の予防の第一歩です。毎食後の歯みがきをがんばりましょう。また、
むし歯などがある人は、早めに歯医者さんに行きましょう。



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



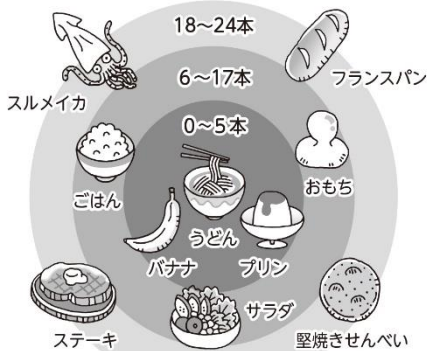
たくさんチェックがついた人は...

むし歯・歯周病になりやすい人!
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...



80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



がっこう 学校での歯みがき〇×



場所が空いていないときは、並んで待ちましょう。



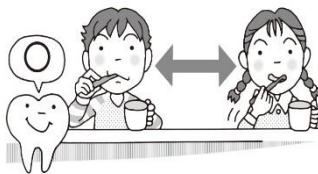
狭い場所に割り込んではいけません。



低いところでゆっくりと吐き出しましょう。



高いところから吐き出しません。



隣の人と間を開けて、静かにしっかりみがきましょう。



おしゃべりしながら歯みがきをしてはいけません。

保護者の皆さまへ

「健康観察カード」のご記入、ご提出ありがとうございます。これからは、インフルエンザ流行期にも入ります。今後もご家庭での健康観察を十分に行ってください。また、学校で体調不良が継続するお子さまには、早退の対応を取らせていただきますので、必ず連絡が取れるようにしておいてください。ご協力よろしくお願いいたします。