

# ほけんだより 11月

NO. 8 2021年11月9日 御杖小学校保健室

新校舎に来て2ヶ月がたちました。今のところ大きなけがや事故はありませんが、廊下や階段を走っている人や、遊具で危ない遊び方をしている人を見かけることもあります。そこで、生活委員会が「安全な学校生活」について発表してくれました。危険な様子を再現する動画を取り、全校児童に見てもらいました。みんなで気をつけて、楽しい学校生活が送れるようにしましょう！



【10/15(金)保健集会】



季節の変わり目です。かぜにきをつけましょう！



## いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

11月5日(金)、学校医の合田先生に来ていただき、マラソン・駆け足訓練前の内科検診を実施しました。足や腕を痛めている人が数名いた以外は全員健康体でしたので、しっかり駆け足訓練を頑張るマラソン大会にそなえましょう。

11月2日(火)、学校歯科医の菊山先生に来ていただき、歯科検診を実施しました。むし歯のある人はいませんでしたが、奥歯に要観察歯がある人が数名いました。むし歯がなくても油断せず、食後と寝る前には必ず歯みがきをして、お口の中を清潔にしましょう。

### 感染症対策は「ま・か・し・て」!



マ スクをつける



カ ンきをする



シ ょうどくする (手や指を)



ミ 手を洗う

#### \*\*健康手帳について\*\*

今回見ていただきたいページは...

- P. 2 11月の体重 (保護者印の欄に捺印をお願いします。印には色をぬってください。)
- P. 5~6 2学期の歯科検診 (保護者印の欄に捺印をお願いします。)
- P. 7 臨時健康診断 ( " )



# もしも歯が なかつたら?

あーあ、  
歯みがき面倒だな。  
歯なんて、なくても  
いいんじゃない?

あや?

その君!  
歯を大切にしてい  
ないね!

**ズバァン**

もしも歯がなかつたら...  
どんなことになるのか見てみよう

食べ物をかみ砕く  
ことができない

あれもこれも、  
食べられないよ...

ガ!

正しく発音できない

@ 2 # % & \$ ~

あー  
あー

ほかにも...

だ液をしっかりと  
出すことが  
できなかつたり

パワーが  
出なかつたり

困ることが  
たくさんあるよ

元気がないように  
見えたり

どうだった? たった1本  
失うだけでも、かみ砕く力は  
弱くなってしまうんだよ

大切さがよくわかったよ。  
きちんと歯みがきをして、歯を守るよ

えんぴつと同じ  
持ち方で

軽い力で  
小刻みに動かす

歯みがきのポイントは...

正しい姿勢は...

ひじ 腰  
ひざ を90度に  
足の裏をつけて

姿勢して  
いませんか?

グングン  
ブーブー  
だん

歯が寒くなるもの  
なんだ?

ヒント 文房具だよ