



大阪狭山市立北小学校

保健室



2021年11月8日(月)

11月になってとても寒くなってきましたね。そろそろ風邪ひきの人も増えてきて少し心配です。夜は早く寝てエネルギーを充電し、「早寝早起き朝ごはん」で元気な毎日をすごしましょう。そして、6年生は、今週の金曜日～土曜日に修学旅行です。体調を整え、ベストコンディションで伊勢志摩を楽しみましょうね！！

11月8日は「いい歯の日」

1学期の4月15日に、「歯科検診」がありました。あれからもう半年たちましたが、みなさんの口の中の状態はいかがですか？もうそろそろ、また検診に行った人もいますか？今日は「いい歯の日」です。今一度、自分の口の中をしっかりと観察してみましょう。ちゃんといい歯が並んでいますか？おし歯や歯肉炎になっていませんか？毎日の歯みがきもがんばって、おやつの選び方や食べ方に注意し、好き嫌いせず栄養をしっかりとるようにしましょうね。そうすれば、きっといつも「いい歯」でいられると思いますよ！先日、2年生は「歯科指導」を歯科衛生士さんにいただき、その話を聞きましたね。みんな、しっかりと聞いていましたよ。そして次は、12月1日に、4年生と6年生が「歯科指導」を歯科衛生士さんにいただきますので楽しみにしててください。それから、今年度もまた、歯科校医の中村先生から、歯ブラシをいただきました。2年生には、先日の歯科指導の時に配りましたが、4・6年生にも歯科指導の時に配ります。1・3・5年生は、歯科指導が今年度はありませんので、今日「いい歯の日」に配ります。ぜひ、その歯ブラシで、しっかりと歯をみがいてくださいね。4・6年生は、歯科指導までお楽しみに！

おうちのかたへ

1学期の「歯科検診」を欠席されたお子様は、11月19日(金)に、学校にて検診して頂ける事になりました。朝、必ず歯みがきをしてきてくださいますよう、よろしくお願ひいたします。(前日に連絡帳にてお知らせします。)

は 歯みがきだけじゃふせげない

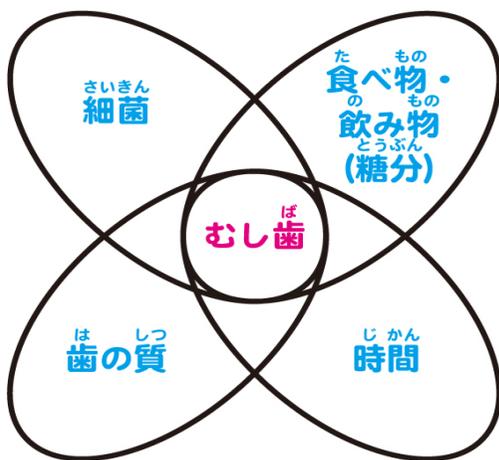
むし歯は生活習慣病

むし歯は「細菌」「食べ物・飲み物（糖分）」「歯の質」「時間」の4つが原因となって起こります。この内ひとつでも当てはまるとむし歯になるので、歯をみがくだけでは不十分なのです。



歯みがきをして細菌のすみかになる歯垢は、確実に取り除こう。

砂糖の多い食べ物や飲み物はむし歯菌の大好物。とりすぎないように注意しよう。



フッ素入りの歯みがき剤などを利用すると、歯の質を強くすることができますよ。歯医者さんではフッ素を塗ってもらえるよ。

食べ物が歯についている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。だから食い、だから飲みをせず、食べたらずぐ歯みがきしよう。



「視力検査結果について」おうちのかたへ
「秋の視力検査」を終えましたので、明日、A(1.0)が見えなかったお子様にお知らせをお渡しします。「春の視力検査」の結果から受診して頂いたばかりの方や、次回受診日がまだ先の方は、主治医先生の指示に従ってください。