

# ほけんだよ！

11月



令和5年10月31日  
川口市立青木中央小学校 保健室  
発行 No. 8



☆11月の保健目標☆

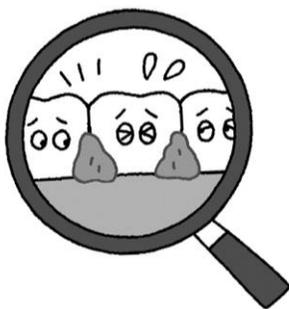
「寒さにまけない心と体をつくろう」

秋も深まり、朝晩が冷え込むようになりました。体が寒さになれていないので、カゼを引きやすい時期でもあります。持久走大会もひかえています、たくさん外遊びをして体力をつけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。こまめな手洗い、うがい、顔洗いも忘れずに！

11月8日 【11月8日 いい歯の日】

「いい歯」ってどんな歯でしょうか？歯みがきを毎日している「きれいな歯」？それとも、むし歯や歯の周りの病気がない「健康な歯」？どちらが欠けても「いい歯」とは言えませんね。食べたらずみみがきをして、むし歯は早めに治して、「いい歯」でいられるようにしましょう。80才になっても20本の歯をめざしましょう！

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープしましょう！！



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

「唾液」は歯のガードマン！「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



【児童保健委員会による歯みがきアドバイス】

児童保健委員が正しい歯みがきの仕方を1～4年生の各クラスにレクチャーします。

- 13日(月) 3年生
- 17日(金) 1年生・4の1・4の2
- 22日(水) 2年生・4の3・4の4・4の5



手、顔をあらった後・・・どうしますか？



自然かんそう・・・？



ハンカチなどでふく



服でふく・・・？

しっかり水分をふきとらないとせっかくきれいになっても、また雑菌がついたり、はだがあれたりします。

せいけつなハンカチやタオルでていねいにふきましょう。

11月の保健行事

【臨時歯科健診】

今回はむし歯があるかどうかをチェックします。

むし歯が見つかった人は早めに受診しましょう。

9日(木) 1年生・3の1・3の2・3の3

30日(木) 2年生・6の3・6の4・6の5

12月1日(金) 5年生・3の4・3の5・3の6

【脊柱側弯検査】

背骨(尾てい骨から首まで)の様子を特殊なカメラを使って調べます。

11月17日(金) 午前中 対象：5年生(体育着)

\*第2回すすく会議(学校保健委員会) 12月7日(木)

テーマ「1000人のWell-beingにつながる献立大作戦」

参加者 6年生全児童 6年生希望保護者 PTA厚生部 教職員



22日(水) 4年生・6の1・6の2

保護者の方へ

【感染症について】

空気も乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。今年は8月下旬から流行が続いています。手洗い・うがい・顔洗いの励行と早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活が送れるよう児童を見守ってください。体調が悪い時は無理をせず休養させてください。