

ほげんたより、11月

11月8日

岩野小学校

保健室 白川

11月になり、寒さも厳しくなってきました。まだまだ元気に半袖で走り回っている人もいれば、少し風邪気味で体調を崩している人もいます。上着などで体温調節をしながら体調管理をしてくれるといいですね。体を温めたい時には、首・手首・足首など「首」のつく所を温めるといいそうなので手袋や靴下など服装を工夫してみましよう。



11月8日は「いい歯の日」です

岩野小のむし歯治療率は、現在44%

歯科検診でむし歯が見つかった人たちの約半分の人が病院で治療をしてもらっています。ですが、まだ病院に行っていない人もいます。むし歯を放っておくとどうなるでしょうか？ むし歯を放っておくと、ご飯を食べられないくらいの痛みが出たり、歯を抜かなければならなくなってしまいます。そうなる前に、早めに病院に行き、治療してもらいましょう。

注意してみがきたいところ



ほかにも・・・

- ★ひっこんでいる歯
 - ★飛び出している歯
 - ★抜けている歯
- などそれぞれの歯並びに合わせて歯磨きが必要だよ



～保護者のみなさまへ～

「いい歯の日」に合わせて歯科の受診勧告を配付します

先月の保健だよりでお知らせしていましたが、歯科の受診がまだお済みでないお子様に本日再度受診勧告を配付させていただきました。むし歯は、自然治癒することではなく、適切な治療を受けなければどんどん進行していきます。また、むし歯以外の歯科疾患も適切な治療を受けることが重要です。

本日配付した受診勧告を再度ご家庭の方でも確認をしていただき、早期の受診をお願いできればと思います。また、既に受診がお済みの場合には、お手数ですが保健室 白川までお知らせいただければと思います。よろしくお願いいたします。

11月は健康にまつわる記念日がたくさん！！

11月8日は「いい歯の日」と紹介しましたが、他にも健康にまつわる記念日があります。健康にまつわる記念日を点と点でつないでみよう！



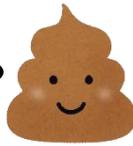
かんき
換気
(いい空気)
の日



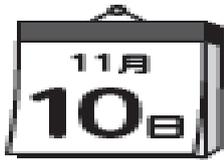
は
歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。
かる
軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのが
ポイント！



ひふ
いい皮膚
の日



おうどいろ
黄土色でバナナみたいな形のほくは、
健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足
りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛
んでいるかふりかえてみて。



いいトイレ
の日



つね
常にあけておいてほしいな。細菌やウイル
ス、こもったニオイを追い出すんだ！
空気の通り道ができるように、対角線に
2カ所は必ずあけてね。



いい歯
の日



いつも手洗いや消毒をしてくれてありが
とう。もし、乾燥で肌がかさかさになっ
たら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり
水分を拭いてハンドクリームをぬってね。

11月8日→いい歯の日→11月9日→いい歯の日→11月10日→いいトイレの日→11月12日→いい歯の日

～保護者のみなさまへ～

インフルエンザワクチン接種について



インフルエンザのワクチン接種はもうお済みでしょうか？ 日本感染症学会は、2021-2022シーズンのインフルエンザ流行について、「大きな流行を起こす可能性もある」と予測しています。また、インフルエンザワクチンについても「積極的な接種を推奨する」と発表しています。インフルエンザワクチンの接種を検討されている場合には、13歳未満は2回接種となっていますので、早めに接種されることをお勧めします。

水上村では、インフルエンザワクチン接種に係る接種料金の補助があります。そのため、800円で接種を受けることができますので、ぜひ活用されてみてはいかがでしょうか。（※詳しくは、役場保健福祉課へお尋ねください。）

