



ほけんだより11月

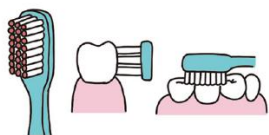
令和7年11月

鹿北小学校 保健室

歯ブラシ

を上手に使う

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



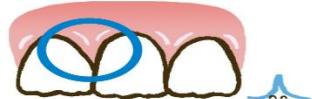
かかと

前歯の裏側、
奥歯の手前側など

あなたの歯肉は健康ですか？

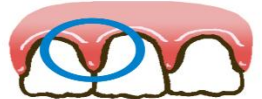
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

歯のみがきの方を教えてくださいまし

た！

1・2年生は、鹿北中学校の健康委員さんと中学2・3年生みなさんから、ブラッシング指導をしてもらいました。紙芝居、お話し、やさしい場所やいろいろな歯のみがき方について教えてくださいました。ありがとうございました。



手洗いを
する

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

人混みを
避ける

うがいを
する

マスクを
つける

予防接種を
受ける

手洗いをしっかり かんせい

させよう!!



着ている服で...



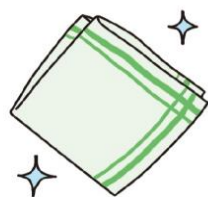
カーテンで...

かみのけで...



ふきとらない!

手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよくれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう!



11月のむし歯の治療状況です。

(11月19日現在)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
治療が 必要な人	8	5	10	2	1	3	29
治療が終 わった人	7	2	5	1	1	3	19

治療が終わっていない人は、

むし歯がひどくなる前に治療に行きましょう。

治療カードを再度配付します。