

# ほけんだより 11月号

令和7年 11月4日  
御船小 保健室 上村

11月8日はいい歯の日です。むし歯の治療がまだの人は早く治療しましょう。

## むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

## 甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



## あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないただ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



## ～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

6月に配布しました歯垢染め出し剤をご希望の方にお渡しします。低学年は連絡帳でお知らせください。高学年は直接保健室に来てください。待っています！！

1日の中でも気温の変化が大きい時期は体調を崩しやすいです。また、アレルギー症状も出やすい時期です。

免疫力を高めるために睡眠をしっかりとしましょう。

手洗いや咳エチケットも心がけましょう。

## 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。



★月曜日に体調不良や欠席が多いです。休みの日の過ごし方を考えてみましょう。★

★月曜日に体調不良や欠席が多いです。休みの日の過ごし方を考えてみましょう。★