

ほけんだより11が

令和5年11月17日
発行 保健室 西郷

11月8日は『いい歯の日』でした！



肌寒い日が続きますね。しかし、ランニングタイムが始まったことで、2時間目後は体がポカポカしているのではないのでしょうか。昼休みも外遊びをして、体を温めましょう！
また、今週はブラッシング指導を行いました。正しい歯みがきの仕方をして、むし歯ゼロを目指しましょうね😊

みがきのこしをピンクに染め出し！ブラッシング指導！



いつもフッ化物洗口でお世話になっている、歯科衛生士の小園さんからブラッシング指導をしていただきました。次のことを覚えていただきました😊
*奥歯にはたくさん溝があるので、たてと横の2方向から磨くこと。
*磨き忘れがないように、磨く歯の順番を決めること。
*高学年は、デンタルフロスを使って歯周病予防をすること。

全部の歯がピンク色に染まった人がたくさんいました！

かがみで口の中をよく見ながら、10分間ていねいに磨くと…

全員ツルツルのきれいな白い歯になりました。夕食後のみがきは、特にていねいに磨いて、スッキリしたお口で早寝したいですね！



予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

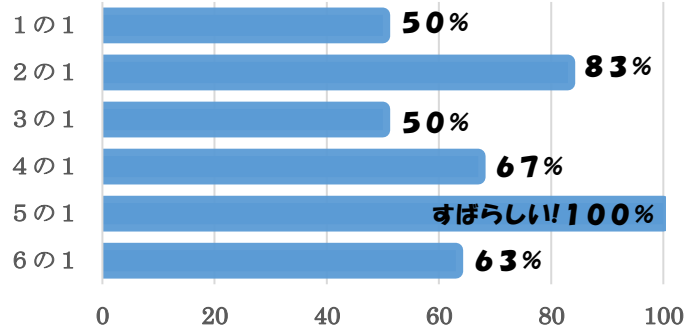
保護者の方へ

ブラッシング指導の準備物では、大変お世話になりました。歯ブラシの交換やデンタルフロスについてお話をしておりますので、ご家庭でよろしくお願いたします。

むし歯の治療をお願いします！

歯科受診票を再配布しています！

学年別むし歯治療率



夏休み明けにたくさん
の受診完了票が届きました！
お忙しい中、ありがとうございました。

治療中のところもある
と思いますが、まだのご
家庭は年内に予約をよろ
しくお願いたします😊

竜西っ子の健康状況

11月16日までのお休み状況です。溶連菌感染症とインフルエンザの報告がありました。現在は0です。

保健室は、咳やのどの痛みで来室する児童が増えてきました。寒くなると、のどのケアとしても、こまめな水分補給が大切になってきます。冬場でも水筒があると、積極的な水分補給につながるかと思います。

DNAの話

遺伝子について、知っていますか？ 遺伝子は、生命の設計図であり、祖先からの形状や性質を受け継ぐ重要な役割を果たしています。実は、体の中で眠っているとされる遺伝子は数多くありますが、本人の心の状態をきっかけに、スイッチが入

ることが分かっています。

あなたには、今、夢中になっているものがありますか？ 心が好奇心に満たされ、わくわくドキドキしていますか？ そうした

好きなもの、興味のあるものが、遺伝子のスイッチをONにしてくれます。人生でやりたいことをするために、健康に気を付けて、頑張ってください！

