

すこやか



甲佐町立白旗小学校

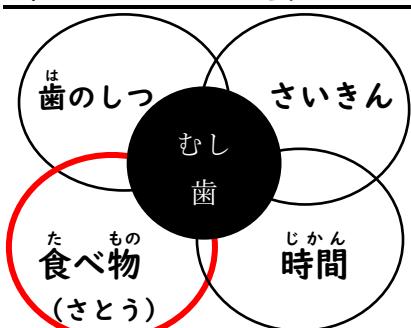
令和7年11月6日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

★★★ 11月8日は「いい歯の日」です★★★

〈どうしてむし歯ができるの?〉



むし歯は、左の図のように4つの条件が合わさってで
きます。
たものに気を付け、歯ブラシでしっかり取りのぞくと、むし
歯のできる要素が一つへります。



〈さとうってどれくらいとていいの?〉

1日にとてよいさとうの量 (お料理等で使う砂糖の量も含みます。)

小学生・・・12g

大人・・・20g

※サイダーやコーラなどの炭酸飲料水 (500ml) に51~57gの砂糖

サイダーは
さとうが多い!



〈どんなおやつがいいの?〉



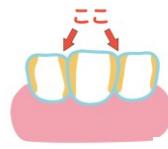
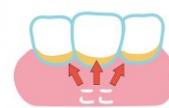
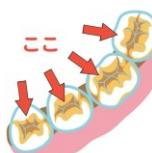
のみものは、麦茶や牛乳がいいです。



〈歯みがきポイント〉

○「食べたら歯みがき」

○「むし歯になりやすいところをしっかりと」



○「小学4年生までは仕上げ磨きを!」

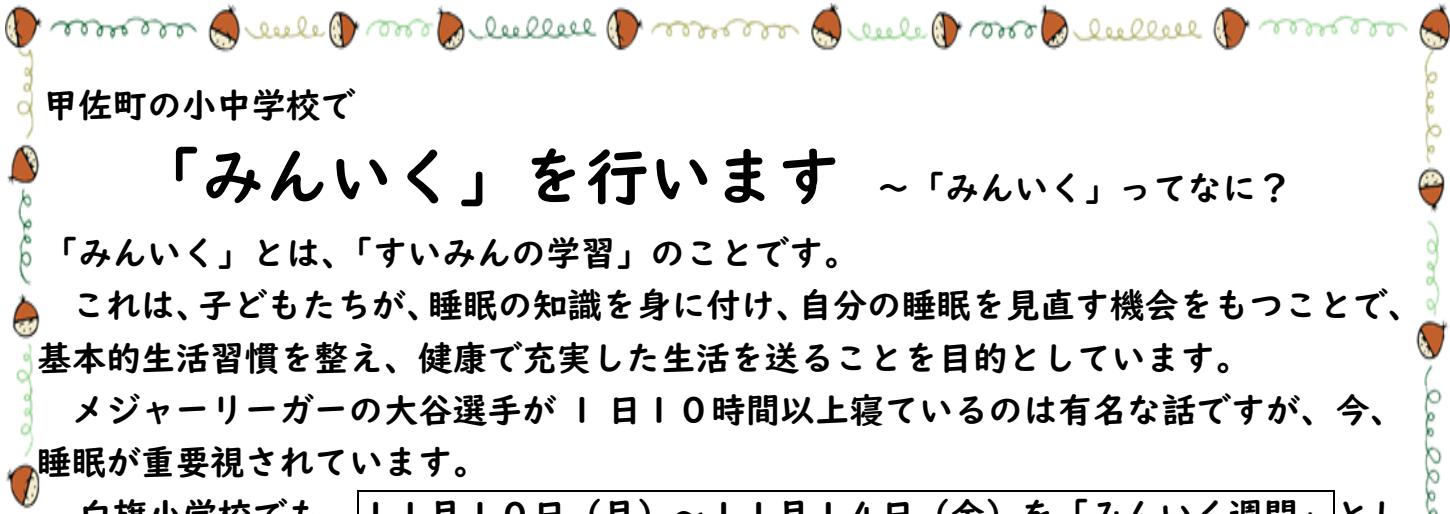


☆☆☆ 11月はいい歯キラキラ月間☆☆☆

11月18日に第2回歯科検診が行われます。また、その結果をうけて、給食後のブラ
ッシング指導を順次行います。

また、2年生の親子レクレーションでは、給食試食会後に親子歯みがきを行います。

なお、家庭と連携した「親子歯みがき週間」(染め出し)は冬休みの期間に行いたいと思
います。



甲佐町の小中学校で

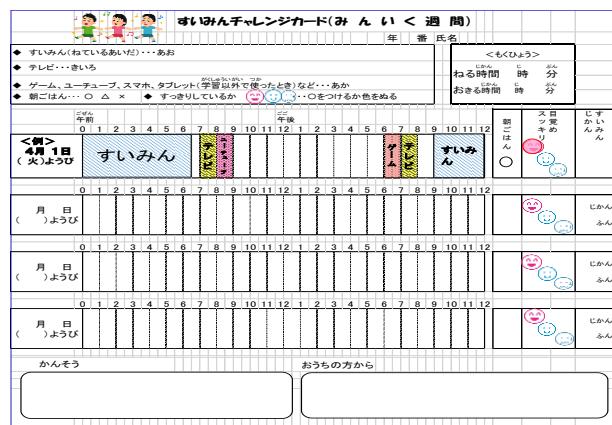
「みんいく」を行います ~「みんいく」ってなに?

「みんいく」とは、「すいみんの学習」のことです。

これは、子どもたちが、睡眠の知識を身に付け、自分の睡眠を見直す機会をもつことで、
基本的生活習慣を整え、健康で充実した生活を送ることを目的としています。

メジャーリーガーの大谷選手が1日10時間以上寝ているのは有名な話ですが、今、
睡眠が重要視されています。

白旗小学校でも、**11月10日(月)～11月14日(金)**を「みんいく週間」として、睡眠について学習したり、「すいみんチャレンジカード」の取組を行ったりします。
保護者の方々、お忙しいところ申し訳ございませんが、ご協力よろしくお願ひいたします。



●すいみんチャレンジカードについて

11月のチェンジ・チャレンジ・SNSの取組として、「すいみんチャレンジカード」を使って睡眠やメディアの使い方を振り返る機会にしたいと思います。

配付日：11月10日(月)

実施日：11月11日(火)～11月13日(木)

提出日：11月17日(月)まで

※特に低学年の場合、記入には保護者のご協力が必要になります。

よろしくお願ひいたします。



【6年生女子の保護者の方へ】

HPVワクチン(ヒトパピローマウイルスワクチン)研修会のお知らせ

熊本県健康福祉部健康危機管理課より、上記研修会のお知らせがありました。定期接種対象者である小学校6年～高校1年女子の保護者も研修対象になっていますので、お知らせいたします。

(聴講希望の6年生女子の保護者の方は、各自で申込されてください。)

申込者には研修会前日までに、オンライン URL 及び資料をメールにて送付しますとのことです。

日 時:令和7年11月12日(水)15:00～16:30

開催方法:(1)オンライン聴講(当日・リアルタイム)

(2)アーカイブ配信の聴講(後日)

主な内容:県内における子宮頸がん罹患率及び HPVワクチン接種率の現状について

講演「HPVワクチンについて」 講師:フォーシーズンズレディースクリニック 田畠愛先生

申込方法:下記フォームよりお申込み

<https://logoform.jp/form/x4b6/1283586>