



すくすく

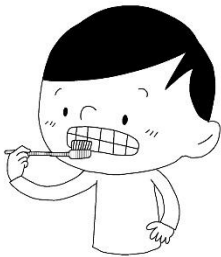


11月のほけんもくひょう「歯と歯肉の健康を考えよう」

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。体のことで「そういえば・・・なぜ？」と疑問がある人は保健室に聞きに来てくださいね。



むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように
歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を
規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

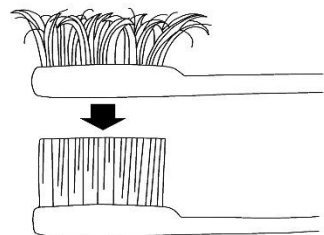
ほかにも

- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんとあたらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

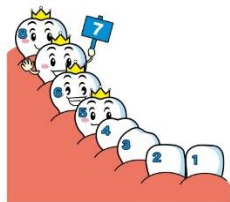
歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



歯みがき指導 はじめています！



給食のあと、保健室で2人ずつ歯みがきの指導をはじめました。
6年生からスタートです。



6年生は、永久歯の本数が増え、全部が永久歯の人も増えてきました。ちょうど、12才臼歯といって、前から7番目の歯が生えてくるころです。生え始めは、背が低いので、どうしてもみがき残しが多くなります。奥歯なので、歯ブラシが届きにくいところでもありますね。しっかり意識してみがいてほしいなと思います。

歯ブラシの毛先を歯にしっかりとあてて、しこうを落としましょう。むし歯は時間がたつにつれて進行していきます。それを防ぐには、「甘いものをだらだらと時間をかけて食べないこと」「毎日、しっかりと歯をみがくこと」「早めに治療すること」が大切です。(現在の治療率60%です)



11月10日はトイレの日



～気持ちよく使うための3つの約束～

- ①早めに、よゆうを持って
「ギリギリまでがまん！」は、トイレや洋服をよごす原因に。
- ②「忘れもの」をチェック
ながわす、ごみすわす
流し忘れ、ゴミの捨て忘れはありませんか？
- ③「次に使う人」のことを考えて
つぎつかひとかんが
それは、あなたかもしれません！

一日のうち、必ず何度も行くところですから、あなたが気持ちよく、そして、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう。



毎日、せいけつなハンカチをもってきていますか？



ハンカチを持ってきていない人を見ると、きちんと手洗いでできているのか、心配です！外から帰ったあと、給食の前、トイレのあとなど30秒以上の手洗いを習慣にしましょう。そして、手を洗ったら、せいけつなハンカチで手をふくことを忘れないでくださいね。

10月のノーメディアデー

3日間の実施は66人中63人(95.6%)

10月のノーメディアデーに3日間毎日取り組んだ人は63人いました。5年生は集団宿泊教室でもあったので、今までで一番の結果になりました。がんばりましたね。11月は日曜日からになりますが、忘れずに取り組んでくださいね。

Aコース(1日ノーメディア)が3日間できた人は、次の26人です。9月より、ひとり増えました!

- 1年 上村 ゆうとさん、小原 そうしさん、村上 きひろさん
吉村 かなさん
- 2年 奥村 しゅんやさん、小原 ひなたさん、吉村 ゆいなさん
- 3年 下川 まひろさん、橋本 みうさん
- 4年 奥田 はやとさん、武永 あずささん、前崎 ふうかさん
吉岡 りゅうせいさん
- 5年 石崎 あきさん、浦田 えいたさん、岡崎 あいとさん
緒方 ゆうとさん、坂崎 じゅんさん、田中 のぞみさん
平野 そうたさん、松山 みゆうさん、吉岡 ゆなさん
- 6年 石田 かなさん、小松 りあさん、武永 かえでさん
橋本 まりなさん