

にこにこ 11月

R元. 11. 5

龍野小保健便り
保健室 宗 小百美
おうちのひとといっしょによんでください。

ちかごろ こうさまち ほか がっこう ほけん せんせいから、かんせんせい いちようえん やす
近頃、甲佐町の他の学校の保健の先生方から、「感染性胃腸炎で休む
ひと たいちよう ほけんしつ く ひと ふ じょうほう はい
人や体調をくずして保健室に来る人が増えてきました。」と、情報が入
ってきています。たつのしょう おお せきで
龍野小でもそれほど多くはないのですが、「咳が出ます。」
とか「頭が痛いです。」と言って来室する人が増えてつあります。あさゆう ひる
朝夕と昼
ま きおん さ はげ
間の気温の差が激しくなっていました。たいちよう きつ
体調に気を付けていきましょう。



がつようか ひ がつ にち にち かい
11月8日は、「いいはの日」です。また、11月28日、29日は、2回
し かけしん は は けんこう かんが こうどう
目の歯科検診があります。歯と歯ぐきの健康を考え、行動にう
つしていきましょう。

「むし歯0、歯ぐききれい」のあの子のヒミツは…

もの
飲み物は？

あまい飲み物は、あんまり
飲まないで、水かお茶を飲
んでよ。

あまいジュース（スポーツ飲料）
などには、むし歯菌が大好きな
「糖」がたくさん入っています。

は
歯みがきは？

歯みがきは、歯ぐきにむかっ
てみがくのを意識している
よ！特に寝る前は、時間をか
けてみがいているよ。

むし歯や歯肉炎にする菌が歯
垢の中にとくさんいます。歯
と歯ぐきとの境目に歯垢がつ
きやすいので、そこを意識し
てみがくとむし歯も歯肉炎も
予防できます。

おやつは？

だらだら食わずに時間を
決めて食べているよ。

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養
に「酸」をつくって、歯を溶かしてむし歯を
つくりまます。おやつをだらだら食べていると
口の中がずっと「酸性」になってしまい、む
し歯になりやすい状態になります。

かむことは？

よくかんで食べることと、
なるべく、かたいものを気
をつけて食べるようにして
いるよ。

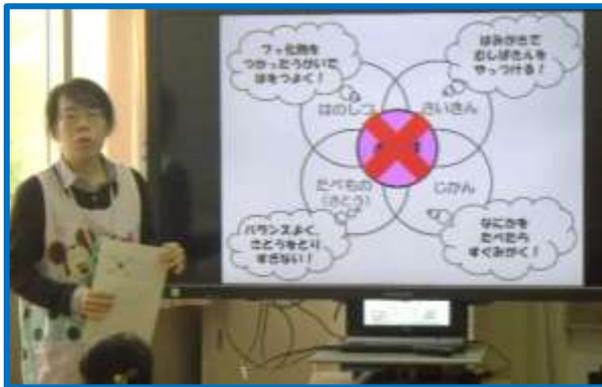
よくかむと、あごも強くなるし、「だ
えき液」がたくさん出るようになります。だ
えきは、むし歯や歯肉炎菌が増えるのをお
さえる役割があります。

ねんせい は きょうしつ 1年生「よい歯の教室」

10月17日(木) 1年生の試食会の時に町の藤本保健師、山口歯科衛生士、瀬崎栄養士に来ていただき「よい歯の教室」をひらきました。

「むしばの原因は、さいきんと、じかんと、はのしつさと、たべものです。」「仕上げ磨きは、ほっぺたを横に引っ張って、奥歯まで磨いてください。」など実演をまじえながらお話をさせていただきました。

また、子どもたちは、おうちの人に見てもらいうれしそうに染め出しで赤くそまった歯を磨いていました。



たいへんです！

は ちりょうりつ
歯の治療率が~~~~

過去2年間の今の時期の治療率と比較すると、今年が一番治療率が低いです。治療がまだの所は、早急に治療をお願いします。

令和元年度
44.7%

平成30年度
63.8%

平成29年度
57.3%



おうちの方へ

「親子歯みがき」お世話になっています。染め出しの結果はどうですか？子ども達は、磨けていますか？これからも歯みがきの様子を時々見てあげてください。

カードは、12日までに提出です。お願いします。

11月10日・・・いいトイレの日

次に使う人のために

トイレのマナーを守ってね

みんなが使うトイレ。マナーは守れていますか？○に入る文字のところをぬって、トイレを完成させよう。

トイレのマナー5か条

- ①足の位置は一歩○○へ
- ②トイレットペーパーの○○づかいをしない
- ③○○○忘れにちゅうい
- ④汚してしまったら○○○しよう
- ⑤○○○○をそろえよう

