

# ほげんだより11月

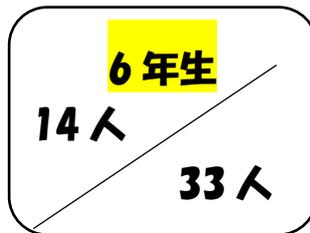
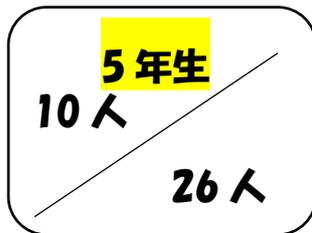
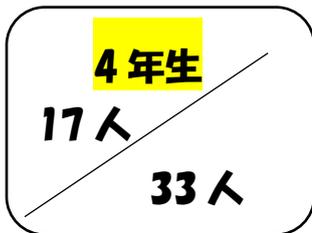
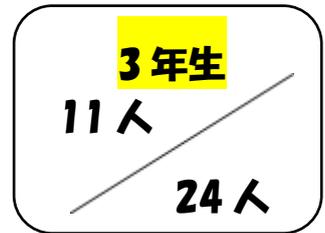
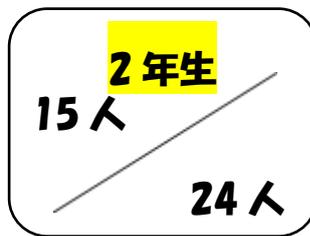
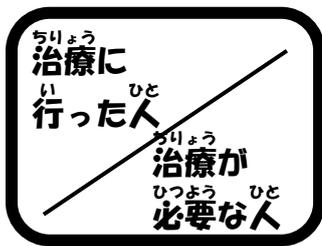
2021.11  
あさぎり町  
立上小学校  
保健室

やっと、この時期らしい気温になりましたね。「はやね・はやおき・あさごはん」  
や外で元気いっぱい遊んで、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。また、  
今月はスマイルウィークチェックと朝のハンカチチェックがあります。



## 11月8日は「いい歯の日」です！歯医者さんへ行きましょう。

5月に学校歯科医の太田先生に歯科検診を行っていただきました。あれから半年が過ぎました。  
今までに、歯医者さんに行って、治療をした人の数を紹介します。



自分のクラスは  
どうですか？



### スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があつたり、かみ合わせがよくなないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのですね。



### 保護者の方へ

あさぎり町では、小学生の医療費は無料となっております。ぜひ、積極的にその制度を利用されてください。また、ご家庭でも歯みがきの声かけ、特に夜のはみがきの徹底をお願いします。子ども時代からの生活習慣が大切になります。何事も小さいときから・・・がポイントです。

# しかきょうしつ わくわく歯科教室

今年度も、歯科衛生士の柳本先生と林先生にお越しいただいて、全学年歯科教室を実施しました。また、あさぎり町より「はぶらし」と「デンタルフロス」をひとり1本ずついただいています。みんなの歯の健康のためにプレゼントしていただいたので、大切に、そして正しく使いましょう。



ねんせい  
1年生

6歳白歯とむし歯予防



ねんせい  
2年生

キシリトールでむし歯予防



ねんせい  
3年生

はえかわりとフッ化物でむし歯予防



ねんせい  
4年生

キシリトールとフッ化物で  
むし歯予防



ねんせい  
5年生

お口の病気 むし歯編



ねんせい  
6年生

お口の病気 歯肉炎

上小学校のホームページにも、みなさんの歯科教室の様子を掲載しています。写真もカラーで見やすいので、ぜひお子さんの様子をご覧くださいただけるとうれしいです。



## つめがながーいぞ事件発生中！！

保健室にやってくるみなさんのつめを見ていると、つめがとっても長い人がいます。また、つめの中に泥や砂が入って真っ黒になっている人もいました。



どうして、つめを切らないといけないのですか？

はい、つめとつめの間に細菌が増えてしまうからです。また、つめが長いと友達をけがさせてしまう危険があるからです。



高学年になると、おしゃれで長く伸ばしたい人もいますが、学校ではしないようにしましょう。

**毎週土日はつめきりデーです！身だしなみをととのえましょう♪**