

ほけんだより 11月

令和3年11月10日
青木村立青木小学校
☆☆保健室発行☆☆

まずはじめに。先月のほけんだよりの見出しが「11月」となっていました。今回が本当の11月号です。気がつかれていた方がたくさんいらっしゃったかと思いますが、優しいお気遣いに感謝いたします。今後はこのようなことが無いように、注意して作成して参ります。よろしくお願いします。

ふゆ 冬がはじまるよっ

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。ただ最近、風邪をひいている人がとても多くなってきています。朝晩は冷え込むので衣服で調整をして、ひどい風邪にならないように気をつけましょうね。また、朝から喉の調子が悪かったり、頭が痛かったりする時は、必ずお家の方に伝えるようにしましょう。保護者の方は、毎朝お子さんの様子の確認をお願いします。併せて、健康チェックカードの記入もお願いします。



しかけんしん 歯科健診がありました。



10月26日と11月8日に秋の歯科健診がありました。今回の健診は、虫歯があるかないかのチェックのみの健診でした。しかし春の健診からの課題である、高学年のブラッシングが今回も不十分だったようです。「毎日磨いているよ〜!」という人もいるかもしれませんが、磨いているのと磨けているのでは大分違います。1日3回、鏡を見ながら丁寧にブラッシングをするのは、時間的にきつと難しいと思います。ただ、学校歯科医の宮原先生によると、きちんとしたブラッシングは、新型コロナウイルス、インフルエンザ等のウイルス感染症予防にもとても有効なのだそうです。そこで提案です。夜のブラッシングを丁寧に時間をかけてやってみませんか? テレビを見ながらでもいいと思います。秋の夜長に、歯の1本1本を意識しながら、歯の表と裏をツルツルになるまで磨いてみましょう。

歯スラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力が弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯スラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1か月に一度が目安です

ひたきクイズ

使うと歯が寒くなるもの
なんだ?

正解 文房具だよ



正解 文房具

ひたきクイズ

これなんだ?

正解

目のところに本があるよ



正解 メガネ