



ほけんだより



令和5年11月2日
志木市立宗岡小学校
保 健 室

だんだんと朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日の気温差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。脱ぎ着できる上着などで上手に体温の調節をしましょう。

11月8日はいい歯の日



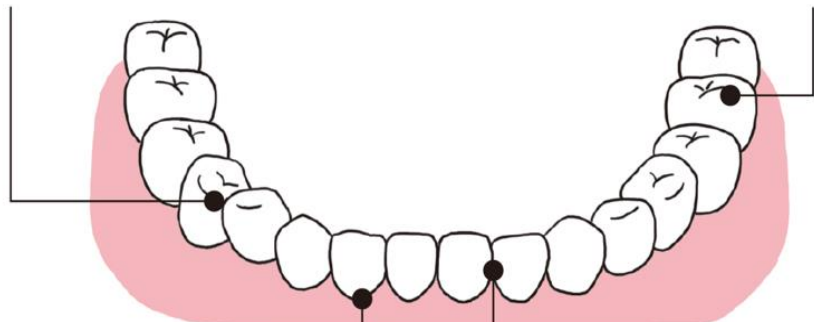
11月8日は、「いい歯」と読めることから「いい歯の白」になっています。「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められて名付けられました。この機会に、一生使う歯の健康についてあらためて考えましょう!また、11月6日から10日の4日間、お昼の時間に歯に関するクイズなどを保健委員会の児童が放送します。一生懸命考えたのでよく聞いてください♪

“いい歯”のために…みがき残しに注意

これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分です。つまり、「むし歯や歯周病になりやすいところ」とも言えます。歯みがきをする時は、とくに意識して、ていねいにみがき、みがき残しがないように心がけましょう。

歯並びがふぞろいな部分

奥歯のみぞ



歯と歯肉の境目

歯と歯の間

予防しよう!

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



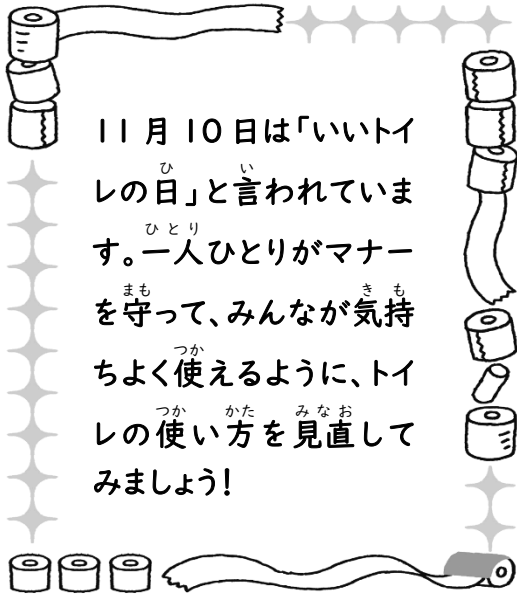
ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

みんなが使うから

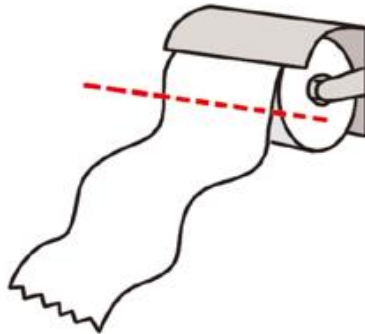
～トイレのマナー～



11月10日は「いいトイレの日」と言われています。一人ひとりがマナーを守って、みんなが気持ちよく使えるように、トイレの使い方を見直してみましょう！

使うときは…

紙は必要な分だけ取り、むだ使いしないようにしましょう



汚したら自分できれいにしよう

使った後は…



トイレのふたを閉めて、必ず流そう



トイレットペーパーを使い切ったら、新しいものと交換しよう。

※ペーパーの芯はゴミ箱へ！



保護者の方へ

むし歯は放置するほど進行し、悪化していきます。健康のため、早めの治療開始をお願いします。

★どんな影響があるのか★

- ①発育が遅れる：食べ物を十分に噛み砕くことができず、栄養不足になり発育・発達が遅れる場合があります。
- ②顎や顔の発育に悪影響：十分な咀嚼ができず、片側でかみ続けることで顎の発達がいびつになったり顎の関節に炎症がおこる場合があります。
- ③他の病気を併発する：歯の中には神経があり血液も流れています。むし歯が神経まで進行すると細菌や細菌の毒素が血管に侵入し、腎臓病・心臓病など体内の別の箇所でも病気を引き起こす場合があります。

受診が済んでいない人は早めに受診していただくようお願いします。

受診が済み、受診結果をまだ学校に提出していない場合は、ご提出をお願いします。