

# ほけんだより 11月

令和6年11月5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、体調を崩しやすいです。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「いい歯の日」と言われています。「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！

### いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。

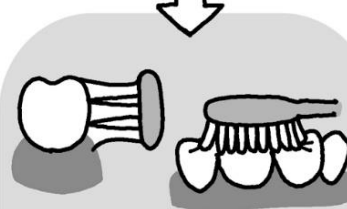


よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。

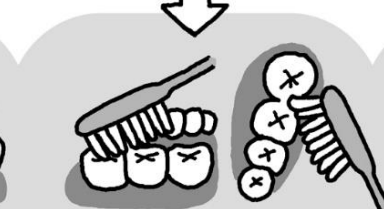


歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

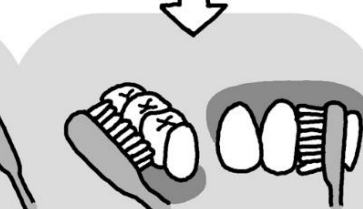
### 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



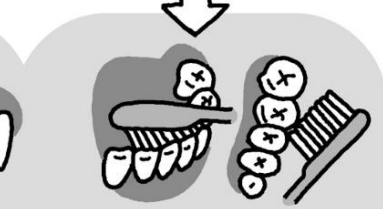
例: 歯の表面、  
かみ合わせなど



例: かみ合わせの小さな凹凸、  
奥歯と奥歯の間など



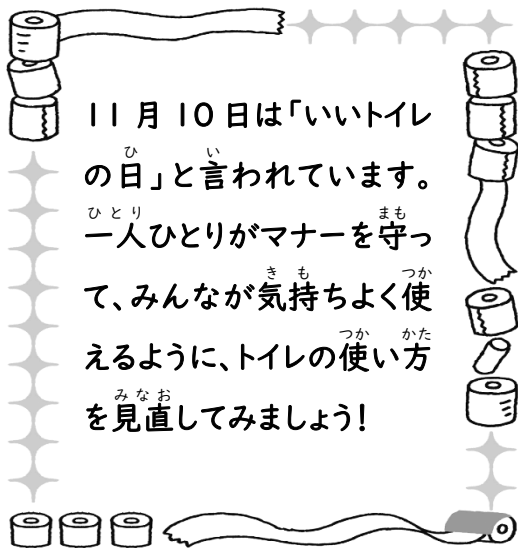
例: 歯と歯肉の境目、  
前歯と前歯の間など



例: 前歯の裏側、  
奥歯の手前側など

みんなが使うから

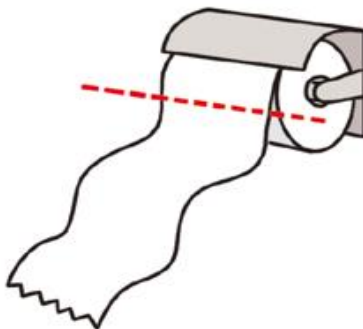
## ～トイレのマナー～



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を及ぼす：十分な咀嚼ができず、片側で噛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ったりする場合があります。
- 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、細菌や細菌が発する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病気を引き起こす場合があります。

まだ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。