

ほけんだより 11月

平成 27 年 11 月号

名和小・保健室

★おうちの人と一緒によんでね。



11月に入り、久しぶりの雨で空気の乾燥がやわらいだようです。名和小の体育館には、芸術の秋にふさわしく、めいわっ子たちの力作が展示されています。ごゆっくりご覧ください。また、6日（金）は学校保健委員会を開催します。兵庫県警察少年育成課の補導指導員より「薬物乱用防止」のお話がありますので、ご参加ください。（6年生がお話を聞きます）

★手洗い・うがいのシーズンになりました！

特に、手洗い・うがいをていねいにしなければいけない時期になりました。インフルエンザ・かぜ予防の第一は「手洗い・うがい」です。でも……



せつかくきれいに手洗いができても、ハンカチが汚れていては、また汚れが手につきます。いつでも、使えるよう、ポケットには、洗濯したきれいなハンカチをいれておきましょう！

★耐寒マラソンがはじまります。

「寒さに負けない体力作り」をめざし本年度も運動場を学年に応じた距離を走ります。

◆期間：11月17日（火）～12月4日（金）
◆時間：朝8時25分～ ◆場所：運動場

◆水・金曜日 → 1・3・5年
◆火・木曜日 → 2・4・6年



寒くても体操服に着替えて走ります。「愛情たっぷりの朝ごはん」と登校前の健康観察、応援の声かけ……。よろしくお願いします。

★いい歯の日にあわせて、むし歯の治療をしよう！

4・5月の歯科検診の結果、むし歯があった215人のうち88人（40%）が治療しました。まだの127人に「いい歯の日」の前に「歯医者さんで治療しましょう！」のお知らせと「歯科健診結果（むし歯のみ）」を再度、わたしますので、受診よろしくお願ひします。



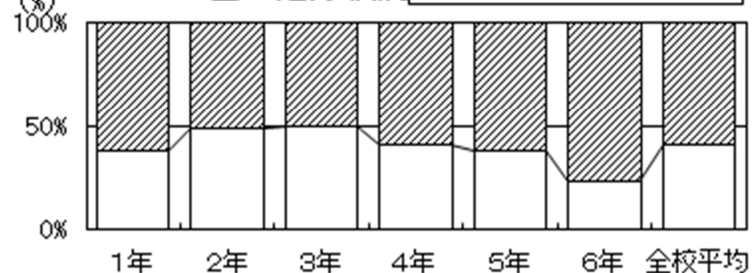
（対象者で、診療券・継続診療券が必要な時はお知らせください。）

<11月2日現在>

むし歯人数と受診治療数

1年	8人中	→	3人
2年	31人中	→	15人
3年	38人中	→	19人
4年	54人中	→	22人
5年	67人中	→	25人
6年	17人中	→	4人

★歯科健診後のむし歯の治療状況



11月8日は「いい歯」の日！



★むし歯の予防だけでなく歯肉炎にも注意しよう！

歯ぐきの炎症をそのままにしておくと、症状がすすみます。はやいうちに歯医者さんで歯垢があればとってもらい、歯みがき指導をうけましょう。みちがえるように健康な歯ぐきになります。歯をささえている歯ぐきもたいせつにしましょう！

●健康な歯肉	●歯肉炎の歯肉
<p>歯肉炎の原因は歯こうです！</p>	<p>あなたの歯肉は元気ですか？</p>
<p>うすいピンク</p> <p>引きしまって、ピチピチしている。</p> <p>歯と歯のあいだがしっかりしている</p> <p>出血していない</p>	<p>あか 赤っぽい</p> <p>はれていて、ブヨブヨしている。</p> <p>丸く厚みがあって、ふくれている。</p> <p>指でおしたり、歯みがきなどで、出血する。</p>
<p>●色</p> <p>●感触</p> <p>●形</p> <p>●出血</p>	<p>●色</p> <p>●感触</p> <p>●形</p> <p>●出血</p>

歯肉炎の予防

♪あまいおやつや夜食はできるだけひかえる（たべたら歯みがき）



♪なるべく、砂糖が少ないのみのもの、歯ごたえのある食べものをえらぶ。



♪歯垢・歯石がついていないか定期的に歯医者さんでみてもらい、歯みがき指導をうける。



◆名和っこ！「むし歯ものがたり」◆

*「むし歯ものがたり」の文を考えましょう
*別の個人プリントに書いてね。（保健委員会）

