



学校中にみんなのえがおがあふれますように...

ほけんだより

えがお



令和5年11月1日
No.8
亀岡市立吉川小学校

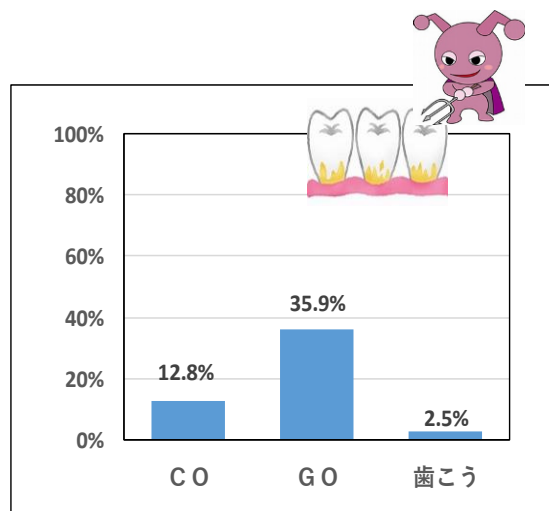
いろ きぎ うつく きせつ こうよう さいていきおん ど
色づく木々が美しい季節となりました。紅葉は最低気温が5、6℃くらいに
きゅう さ ほや すす い さいきん あさゆう さむ
急に下がると早く進むと言われています。最近、朝夕はかなり寒くなってき
ましたね。しっかり体調を整えて冬にそなえましょう。



11月8日はいい歯の日です!



下のグラフは 10月に行った2回目の歯科健診から CO(むし歯になりそうな歯)、GO(軽度の歯肉の炎症)、歯こう(歯のよごれ)が見られた人の割合です。この3つの項目は、毎日のていねいな歯みがきで防ぐことができます。



いい歯のために、プラークコントロール!



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

いい歯の日以外に、11月はからだや健康に関する記念日がたくさんあります。

いい空気の日(9日)

かんきをし、ウイルスやこもったにおいやよごれを追い出しましょう。

いいトイレの日(10日)

みんなが気持ちよく使えるよう心がけましょう。

いい皮ふの日(12日)

手を洗った後は水分が残らないよう、ハンカチやタオルでしっかりとふきましょう。また乾燥しないようにハンドクリームなどで保湿することも大切です。

「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。その日はいつもより健康を意識して過ごしてみませんか?



~保護者の方へ~

インフルエンザが流行しています

インフルエンザと診断された場合は出席停止となります。期間については、学校保健安全法施行規則により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。これは集団感染を防ぎ、病気の悪化や合併症を起こさないよう療養するための期間です。

主治医からの指示を従い、解熱したからとすぐに登校せず、出席停止期間は登校を控えていただきますようお願いいたします。



歯並びが悪くなる習慣やくせ

意識していない姿勢のくせやほおづえ、かみぐせ、舌のくせ、寝方などが歯並びや健康によく影響をおよぼします。歯と口のアンケートにチェックが入っている人が多かったことから、歯科健診時に荻野先生からお話をいただきました。これらの習慣を意識的に治し、よくせ、よい姿勢を身につけていくことが、健康で美しい歯を保つことにつながります。

あいうべ体操をするといいこといっぱい

あいうべ体操は、口元や舌の筋肉をきたえ、口呼吸から鼻呼吸に変えることができる体そうです。

- ①病気になるにくくなる
- ②むし歯になるにくくなる
- ③頭を働かせる
- ④歯並びがよくなる、顔が引きしまる。

給食後の歯みがき後、10回しっかり行いましょう。