



平成26年11月8日
練馬区立南が丘小学校
保健室

朝夕は寒いと感じるくらいになってきました。寒さに慣れていないこの時期は、さらに気温が低い真冬より寒く感じることもあります。衣服で調節するように心がけましょう。
この季節は、インフルエンザやかぜが流行する時期でもあります。毎日規則正しい生活を送り、体力や免疫力をつけて、かぜに負けない身体をつくりましょう。



* 11月の保健目標 *

かぜに負けないからだをつくろう



☆ バランスよく何でも食べる



☆ からだを動かす



☆ ぐっすり寝る



☆ 外で遊ぶ



「ただいま！」の次は？



かばんを置いたら、すぐ、おやつ...ではなくて、まず、洗面所に行きましょう！

☆ 手洗い



流水で手をぬらしたら、石けんをつけて、しっかり泡立ってます。指先や指の間も忘れずに洗ったら、流水でしっかり洗い流しましょう。これで、手にくっついていてるウイルスや細菌を洗い流します。

☆ うがい



ぶくぶくうがいとがらがらうがいで、のどにくっついて、体の中に入ろうとしているウイルスたちを洗い流しましょう！



どちらもしましょう！



むし歯や歯ぐきの病気（歯周病）は、毎日の正しく
ていねいな歯みがきで防ぐことのできる病気です。

ごはんやおやつを食べた後と、寝る前には、
忘れずに歯みがきをして、ずっと「いい歯」
でいられるようにしましょう。

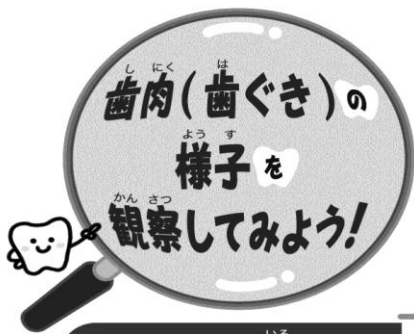


☆秋の歯科検診の結果☆

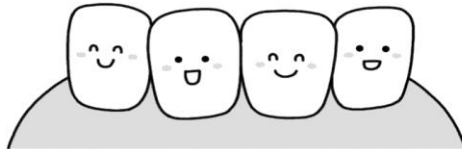
10月23日（木）に秋の歯科検診を実施しました。その結果をお知らせします。
むし歯があった人は早めに歯科を受診して治してください。



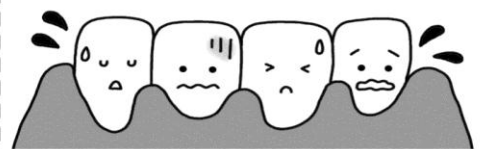
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
むし歯なし（%）	81.6	85.7	87.2	76.7	76.6	87.2	82.7
むし歯あり（%）	18.4	14.3	12.8	23.3	23.4	12.8	17.3



健康な歯肉



歯肉炎



色は？

うすいピンク

赤、赤むらさき

見た感じは？

ひきしまっている

はれて丸くなっている

さわった感じは？

かたい

ブヨブヨしている

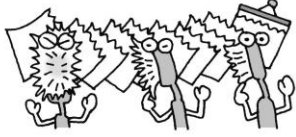
出血は？

しない

歯みがきなどでする

歯ブラシいつ交換する？

- ① 1年ごと
- ② 1学期ごと
- ③ 1カ月ごと



歯ブラシは、毎日使っているうちに、
ブラシの部分がへたってきます。そう
なると、せっかく一生けんめい歯みが
きをしても、歯についた汚れがきれい
と取れなくなってしまいます。

歯ブラシを後ろから見たとき、ブラ
シがはみ出して見えるようになったら、
交換しましょう。だいたい1カ月ぐら
いがめやすです。あなたの歯ブラシ、
だいじょうぶですか？（正解は③）

食べたら歯みがき

力の「入れすぎ」

歯や歯肉（歯ぐき）を傷つけないように歯ブラシは軽く持ち、軽い力でみがきます。食べかすや歯垢は、軽い力でみがけば落とすことができます。

動きが「大きすぎ」

歯と歯の間など、みがきづらい部分に気をつけながら、1本1本ていねいにみがいていくことが基本です。歯ブラシは小さざみに動かしましょう。

歯みがき剤の「つけすぎ」

泡が口からこぼれたり、清涼感で満足して歯みがきが不十分になることもあります。適量は歯みがき剤の種類等で変わりますが、明らかにつけすぎは気をつけましょう。

「〇〇すぎ」
に注意

