

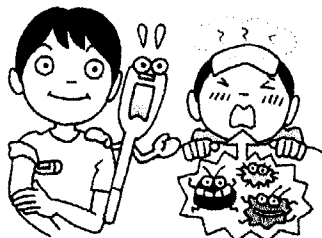
平成30年11月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 風見由起夫
養護教諭 澤田貴子

日中は過ごしやすい気候になり、体育や休み時間に校庭で元気よく体を動かしている姿が見られます。だんだん寒くなっていくこの時期に、外で思い切り体を動かすことは、丈夫な体づくりにとても大切です。また、外から室内に戻ったときに、手洗い・うがいをしっかりして風邪を予防することも忘れずに行いましょう。

11月の保健目標 食事と健康について考えよう

体調の確認をお願いします

11月になると、日中と朝夕の気温差が大きくなり、特に朝夕は冷え込みが強まってくる時期です。体調を崩しやすいときですので、朝の登校前に必ず体調の確認をお願いいたします。朝から調子が悪くて無理して登校してきた、なんとなくいつもと体調が違うように感じていたが保護者の方に話をせず登校してきた等、体調がすぐれないのに登校してしまう児童も見られます。急な発熱や体調不良で早退する場合は、学校にお迎えに来ていただきます。無理をせず、体調がすぐれないときにはご家庭でゆっくりと様子を見ていただき、体調が回復したら登校させていただきますよう、ご協力をお願いいたします。



体調がいつもと違うときには
体温を測ってきましょう！

手洗い・うがいをしっかりと
して風邪を予防しましょう！



寒さに負けない体をつくろう！

11月に入ると、肌寒いと感じる日が増えてきます。日中はシャツなどの薄着でよい日もありますが、朝や夕方には風も冷たくなり気温が下がります。気温差が大きいため、体調を崩す人も増えてきます。よく体を動かすこと、十分な睡眠を取ること、バランスのよい食事をすることを心がけて、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。



11月8日は「いい歯の日」です！



11月8日は、「11（いい）8（は）」で「いい歯の日」とされています。

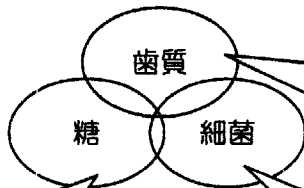
みなさん、普段の歯磨き習慣はどうでしょうか。毎日丁寧な歯磨きをしたり、定期的に歯医者へ検診を受けに行ったりして、いつまでも健康な歯でいられるようにしましょう。

◆◆歯垢（プラーク）とは？◆◆

歯垢（プラーク）とは、歯に付着した細菌のかたまりをいいます。歯の表面に白いものが付いているのを見たことがある人もいると思いますが、私たちが普段の歯磨きで取る汚れはその表面も白い付着物でもある歯垢です。しっかりと歯磨きをしないと、歯垢がどんどん溜まっていってしまい、むし歯や歯周病になってしまいます。

◆◆むし歯ってどうしてできるの？◆◆

3つの条件がそろい、
時間が経つと・・・
むし歯ができてしまいます！



生えたばかりの歯は質が弱く、特に生えてから2～3年くらいが最もむし歯になりやすい時期です。

ミュータンス菌が食べ物に含まれる糖質を栄養源として歯垢ができます。その中で酸が作られ、歯を溶かしていきます。

口の中には、たくさんの細菌がいます。その中でミュータンス菌がむし歯の原因となる細菌です。

◆◆歯肉炎を予防しましょう！◆◆

歯肉炎とは、歯肉の色が赤い、出血がある、歯肉の形が丸くなっている状態を言います。家庭での歯磨きをしっかりと、歯垢を残さないように歯磨きをすることで改善されます。



歯磨きを頑張って、
歯肉炎を予防してね！

◆◆仕上げ磨きをお願いします◆◆

小学生は、乳歯から永久歯に生えかわる大切な時期です。生えたての永久歯は、他の歯と比べると高さが低く、磨き残しが多くなりがちでむし歯になりやすいので特に注意が必要です。一人で歯磨きができるようになって、時々保護者の方に仕上げ磨きをしてもらったり、定期的に歯医者へ行ってきれいに磨けているか確認してもらったりして、むし歯予防に努めていくことが大切です。これからも、ご家庭で歯磨きの様子について確認していただきたいと思います。

