ほけんだより 11月

R8.11月
八尾市立永畑小学校
保健室 家

運動会お疲れ様でした！みなさんの活躍を救護テントから見守っていました！たくさん練習も頑張っていたため、とても良い運動会になりましたね♪

朝夕は寒さが強くなってきました。寒さになれないこの時期は体調を崩しやすく、感染症が流行します。規則正しい生活、手洗いや換気をして、元気に過ごしましょう！

【保健行事】

2日(月)	体重測定 5年生	13日(金)	体重測定 4年生
4日(水)	体重測定 1年生	16日(月)	お薬教室 5年生
5日(木)	体重測定 2年生	17日(火)	脊柱検査 5年生・6年生経過観察者
10日(火)	体重測定 3年生		尿検査(もれ) 対象者
11日(水)	体重測定 6年生		

11月8日は「いい歯の日」

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ！

●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。

唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。

唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意！

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。

3年生 口腔衛生講習を受けました！

大阪歯科大学医療保健学部の学生さんを講師として招き、歯垢がたまりやすい箇所・虫歯になりやすい飲み物や食べ物・歯ブラシの毛先の使い分けなど、たくさんのことを教えていただきました。

おうちでも歯磨きをしっかりとして、虫歯のない歯をめざしましょう！



写真やイラストがたくさん！
とても分かりやすく教えてくれました！





1学期の歯科検診のお手紙をお渡しした人は、もう受診しましたか？虫歯は放っておいても治りません。まだ受診していない人は、早めに医療機関を受診してくださいね。

かかりつけ歯医者さん

