

# ほけんだより 11月

令和4年11月16日  
吉舎小学校保健室  
No.11

11月18日(金)  
9時～

## しかけんしん 歯科健診があります

今年度2回目の歯科健診です。歯科健診では、むし歯やむし歯になりそうな歯だけでなく、歯肉や歯こうの状態、歯並びなどもみていただきます。

1回目の春の健診では、むし歯よりも歯こうが付いていたりや歯肉の炎症があったりする児童が目立ちました。一生使う自分の歯を、今から大切にケアしていきましょう。

朝ごはんを食べた後、ていねいに歯みがきをしておきましょう!



## げんき ぞだ せいかつ 「元気を育てる生活づくり」が始まります

11/21(月)～11/27(日)の1週間です。

11月21日から、今年度2回目の「元気を育てる生活づくり」を行います。寒さもだんだん厳しくなり、カゼをひきやすい時期に入りました。寒さに負けない元気な体づくりのためには、生活習慣を整えることがとても大切です。自分の生活を振り返り、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。



<元気を育てる生活づくり表>

先週を育てる生活づくり表(生活習慣)

氏名: \_\_\_\_\_

学年: \_\_\_\_\_

①寝る時間(1-2年:9時、3-4年:9時半、5-6年:10時)を等る。  
②SNS、ゲームの時間やルールをお家の次と決めて等る。

	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	月	火	水	木	金	土	日
<b>その日、何をしたか</b> <small>(ふだんにはありませんか?)</small> A: 9時まで B: 9時-10時 C: 10時-11時 D: 11時-12時 E: 12時よりあと							
<b>SNS(ライン、ユーチューブなど)やゲームをしたか</b> A: 1時間まで B: 2時間まで C: 3時間以上							
<b>朝ごはんを食べたか</b> A: しっかりと食べた <small>(ごはんやパン、おかず、スープなど)</small> B: 少しだけ食べた <small>(ごはんだけ、パンだけ)</small> C: 食べていない							
<b>授業以外の時間(自由時間や放課後、遊び)で外遊びをしたか?</b> A: はい B: いいえ							

自分の歯の磨きかたを思い出そう。  
目標は達成できましたか?(はい/いいえ)

あつちの芳からみ子さんに一言

①がんばる目標を選び、番号を書きます。

②毎日、4つのことについて記入します。記入後は、毎日担任の先生へ提出します。

<書く内容>

- ねる時間
- SNSやゲームの時間
- 朝ごはん
- 外遊び

1学期は「テレビやゲーム」としていましたが、今回は「SNSやゲーム」に変えています。

③最後に、一週間の振り返った感想を書きます。



カーテンを開けて朝日をあびよう。



ねる前のゲームやテレビはさげよう。



朝ごはんをしっかり食べるためにも、早起きしよう。



体力をつけて元気な体を作ろう。

**歯みがきのポイント**

- 1本ずつみがく
- 軽い力でみがく
- 鏡を見ながらみがく

**歯ブラシは“毛”がいのち**

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

**汚れが残ったままに…!?**

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

**歯ぐきを痛めてしまうかも**

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1カ月に一度が目安です

**続けよう感染症対策**

新型コロナウイルス感染症の感染者数が全国的に増えています。本校でも、感染やかぜ症状により休んでいる児童がいる状況です。予防のためにマスクや手洗い、部屋の換気などできることを続けていきましょう。頭痛やのどの痛みなど、体調がいつもと違っておかしいと感じるときは、無理をせず病院を受診し、家庭で休養しましょう。