



平成 30 年 11 月 1 日  
 墨田区立中和小学校  
 校長 寺崎 康子  
 養護教諭 高橋 美枝

11月の保健目標



換気しよう

秋が深まってきました。日中は、穏やかで春のような暖かい、小春日和の日もありますが、朝晩の冷え込みは少しずつ厳しくなってきます。かぜをひいたり、体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、元気に秋を楽しみましょう。

寒く感じたら上着をはおるなど、自分で調節できるようにしましょう。着るものには、名前をかいてくださいね！

11月8日は「いい歯の日」です

正しい歯みがきのポイントは？

歯ブラシは鉛筆を持つようにもつ

力が入らないので歯肉を痛めにくい

歯ブラシは毛が密で平らなものを使う

みがきたい歯の表面に直角に当てて1本20回みがく

歯ブラシは毛先が広がったら交換する

開いた毛先の歯ブラシではしっかりみがけません

毎食後にみがく

食べた後すぐにみがこう。寝る前とくに寝る前は歯みがきは念入りに



歯周ポケットは汚れがたまりやすいのでしっかりみがく

45°の角度で歯と歯肉の間に毛先を入れてみがく

今月の中和トピックス



秋の歯科検診の結果、虫歯のあった人は、全校児童のわずか3名でした。すばらしい結果です。みなさんが、歯みがきをがんばっているからです。少し残念なのは、虫歯のあった人の半数は、春の歯科検診で虫歯があった人が、治療をしていないことです。健康診断のあとに治療のお知らせをもらったなら、早めにお医者さんにみてもらいましょう。これからも歯を大切にしていきたいと思います！！

いろいろあるぞ11月「いい〇〇の日」

11/1 いいしせいの日

「1」が背筋まっすぐのいい姿勢に見えることからいわれています。あなたの姿勢はいい姿勢ですか？

11/8 いい歯の日

あなたの歯は健康でいい歯かな？

11/9 いい空気の日

部屋の空気を入れかえをして、いい空気の中で過ごそう！

11/10 いいトイレの日

次に使う人のことを考えて、トイレを上手に使っているかな？

11/12 いい皮ふの日

かんそうしたり、病気になるたりせず、あなたの皮ふは健康かな？

11/26 いいふろの日

ゆっくりとお風呂に入って、1日のつかれをとろう！