

# 11月 保健だより

平成24年11月13日  
旭小学校  
ほけんしつ

朝夕冷えこむようになりました。かぜやインフルエンザがはやる季節です。「うがい」「手洗い」「睡眠時間」「食事」「服装」などに気をつけて、元気にすごしましょう。

昨年から全国的に、マイコプラズマ肺炎の流行が続いています。長引く咳に注意してください。

## 11月8日は「しし歯」の日でした。

「もしも歯がなかったら・・・？」そんなことを考えたことがありますか？

- ＜歯の役目＞
- ① かむ（食べる）
  - ② 話す（発音する）
  - ③ 顔の形を整える

役目がはたせる  
ようにわたしたちが  
できること

- ＜わたしたちができること＞
- むし歯や歯肉炎にならないように
  - はみがきをする
  - 食べ物に気をつける
  - あまいものをダラダラ食べない
  - 栄養のバランスよく食べる
  - よくかんで食べる

### ※今日から4日間「歯のしゅくだい」を出します※

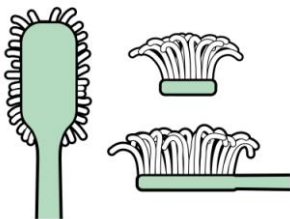
11月14日（水）コップデー、 11月15日（木）かみかみデー、 11月16日（金）ノーさとうデー を予定しています。

11月13日（火）

今日は

## チェックデー

- ① おうちで使っているハブラシのチェックをしましょう。  
(家族みんなのものをしよう)



ハブラシの裏や横から見て、毛がひろがっていたらとりかえましょう。

むし歯のできやすい「奥歯」や「歯と歯の間」をきちんとみがくには、できるだけヘッドが小さめのハブラシがよいでしょう。

- ② 口の中をチェックしてみましょう。

自分でかがみをつかって見たり、おうちの人にってもらったりしましょう。

- ◇はみがきができてきているかな？
- ◇歯肉炎になっていないかな？
- ◇むし歯はないかな？
- ◇おとなの歯がはえてきているかな？

