

ほけんだより 11月

令和3年東野小学校保健室



たいいくはっぴょうかい ぶし お 終わりに、あつという間に、あきかぜが肌
 寒く感じるようになりました。ついこの間まで暑い日もあ
 ったので、体が気温の変化についていけず、体調を崩し
 ている人が多いようです。衣服の調節や汗の始末に気をつ
 けながら、元気に過ごしましょう！

おうちの方へ～朝の健康観察カードについて

けんこうかんさつ カードのご協力ありがとうございます。10月は土日終わりの月だったため、健康
 観察カードをすぐ処分してしまった家庭があったようです。健康観察カードは、感染者が出た場
 合に、保健所に提示を求められることがあります。その月が終わっても、ひと月は家庭で保管を
 お願いいたします。

さむさから体を守る術

その1:重ね着を制する者はさむさを制す

そと へや なか きおんさ おお きせつ 衣服を選んで重ね着をし、暑さを感じたら
 ぬぎ着するなどのくふうをしましょう。

- うちがわ はだき 内側：肌着
- なか なか 中：シャツやブラウス
- そとがわ セーター・フリース 外側：セーター・フリース

その2:3つの首をかくすべし

「首・手首・足首」には太い血管（動脈）が
 なが 流れています。この3つの首を冷えから守ると、
 ぜんしん あた 全身が温まります。マフラーや手袋・靴下を取
 り入れましょう。



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
 唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
 寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
 歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
 歯の健康チェック！

東野小のむし歯治療状況

項目/学年	1	2	3	4	5	6	計
検査人数	107	125	136	103	116	112	699
むし歯がある人数	16	29	8	6	8	16	83
治療をした人数	10	20	6	6	3	7	52
治療していない人数	6	9	2	0	5	9	31
治療率 %	62.5	68.9	75	100	37.5	43.7	62.6

保護者面談時に、まだ治していない人へ2枚目の「治療のお願い（イエローカード）」を配付
 しました。今年度中に『東野っ子むし歯ゼロ！』を目指していきたく思います！

乳歯のむし歯は治す必要がない??

いずれ生えかわるので治す必要がないと考えている人も多いのではないのでしょうか？
 乳歯のむし歯を放置すると、次のようなリスクがあります。早めに治しましょう。

- ① 進行すると永久歯にむしば菌が感染する
- ② 永久歯がまっすぐ生えず、歯並びが乱れる
- ③ かむ力やあごの発達がさまたげられる
- ④ 永久歯の形成不全のリスクが高まる



6年生のみなさんへ

実は「むし歯」の手紙をもらい続けている人が何人もいます。むし歯は放置すればするほ
 ど、治療の時間や痛みが多くなっていきます。体の宿題はゼロで卒業したいですね。