

げんき



歯ブラシの持ち方は
えんぴつと同じに
しよう!

ほけんだより NO. 8

R元. 11. 1 川本南小学校保健室



肌寒くなってきました。かぜひきさんが増えています!

10月下旬から朝晩と昼間の気温差が大きくなり、体調が悪い人が増えてきました。薄着で寒い思いをしてみたり、睡眠不足だったりするとかぜをひきやすくなります。その日の天気や気温に服装を合わせ生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）をくずさないことが大切です。

川本地区でもインフルエンザがでているようです。こまめに

『手洗い・うがい』をする習慣をしっかりとつけておきましょう。



石けんを
使おう!



11月8日は

いい歯の日



歯があることを当たり前だと思いませんか?

—日本の現状—

日本人の80歳の

残っている歯の平均本数は...

80歳で20本の歯



めざそう! 8020

たったの

9本!!



歯を失う原因 best 3

1位 歯周病 (41.8%)

2位 むし歯 (32.4%)

3位 折れる (11.4%)

その他矯正など...



スウェーデン人80歳の歯の平均本数は21本!!

9本と21本では食べられるものがまったくちがいます。

21本あれば、不自由を感じずに一生自分の歯で食事ができます。

スウェーデン人の歯が長生きするひけつ



90%



2%

予防のために歯医者さんへ定期
受診しましょう!

スウェーデンの人の90%は...

定期受診・クリーニングのために歯医者さんへ行っている!!!!!!

歯が長生きするひけつは、ズバリ「定期受診・クリーニング!!!」



保健委員会では 11月を
 『**歯っぴースマイル月間**』として
 南小のみなさんの歯と口を
 元気にするために活動します！



【出張歯っぴー教室】

保健委員が給食の時間に教室へ行き、
 『健康を守る まほうの水 だえき』という
 話をします。楽しみ待っててください！



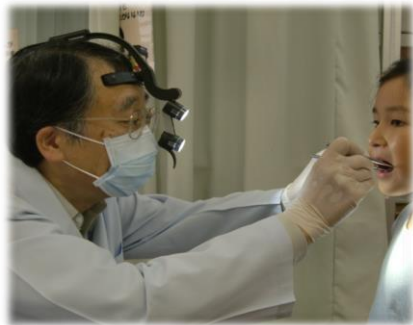
【歯ブラシ調べ】

みなさんの歯ブラシの状態を見ま
 す。毛先が開いていたら取り換え時期
 のサインです。

第2回歯科健診結果

10月11日に第2回歯科健診が行われました。
 その結果は以下のとおりです。

- 永久歯のむし歯…0人
- 要観察歯（むし歯になりかけの歯）…3人
- 歯こうがついている…1人
- 抜いたほうがよい乳歯がある…1人



治療が必要な人は早めに歯科医院で診ていただきましょう。

みがき残しのない、しっかりと「みがけている」歯みがきをしていきましょう！

今から大切な歯をしっかりと守って、おじいちゃん、おばあちゃんに
 なっても自分の歯でおいしく食べられるようにしましょう！



11/29（金）は **校内持久走大会** です！！ 予備日12/3日（火）

11/29に校内持久走大会が行われます。1週間前からご家庭での
 健康観察をお願いしたいと思います。大会当日の朝は、特にしっかりとお
 子さんの体の様子を観察してください。よろしくお願ひします。



11月の保健行事

27日（水）学校歯科医 藤野先生による歯科保健指導 6年生 5校時



「南小元気アップカード」を11月6日から実施させていただきます。実施の際には、
 家庭におたよりとカードをお渡ししますので、よろしくお願ひいたします。

