

# ほけんだより

令和6年11月7日  
加須市立種足小学校  
保健室

11月に入り、朝夕は空気が冷たく感じられるようになりましたね。体調不良でお休みをする人も増えてきました。かぜをひいたかなと思ったら、無理をせず早めに体をやすめるようにしましょう。そして、たっぷり栄養とすいみんをとって元気にすごしましょう！！



11月  
ほけんもくひょう  
保健目標



たいりよく ちよく けんこう  
体力づくりをして冬を健康にすごそう

## 歯の学習をおこないました！(4,5年生)

ライオン歯科衛生研究所の歯科衛生士様4名を講師にお招きし、3年生と5年生に歯の学習を行いました。

テーマ『歯肉を観察してみよう』

むし歯だけではなく、歯肉炎など歯肉の病気があることを知り自分の歯みがきを工夫することで予防ができることを教えていただきました。また、実際に染め出し剤を使い、日頃の歯みがきの仕方を見直しました。今回、学んだことを毎日の生活に生かして行きましょう。

<感想>

☆きちんとみがけていると思っていたけど、赤く染まったところがたくさんあったので、きれいにみがこうと思いました。

☆むし歯や歯肉炎にならないように、歯ブラシのいろいろなところを使ってみがきます。

☆歯肉と歯の間に歯垢がたまっていたので、気をつけてみがきます。



11月8日は、「いい歯の日」です。「たねっこ歯っぴーファイル」を本日配付しますので、8日(金)から14日(木)までの1週間、しっかり歯みがきできたか、「歯みがきカレンダー」にチェックしてもらいます。チェックをしたら、18日(月)までに担任の先生に提出してください。かがみを見ながら、1本1本ていねいにみがきましょう。

## 歯科保健コンクールにて優秀賞をいただきました！！

みなさんが日頃から正しい歯みがきを心がけていること、歯科健診で歯の状態が良い人が多かったこと、むし歯になってもすぐに治療をした人が多かったこと、また、保健委員会を中心とした歯科保健活動の実績が評価されました。本校のむし歯治療率は100%です。むし歯の数も、一人平均0.15本と、とても少ないです。

これからも、きれいな歯を目指していきましょう！



## じきゅうそうたいかいまえ けんこうかんさつ 持久走大会前の健康観察

～走る前にチェックしよう ☑～

朝ごはんは  
たべましたか？

くっすりねむれ  
ましたか？

体の調子はいい  
ですか？

汗をふくタオルや水筒  
を持ってきましたか？

走りやすい靴を  
はいていますか？

準備運動はしっ  
かりしましたか？

体調のことで気になることがあ  
ったら、先生に聞くようにしましょう。

## 保護者の方へ



- ☆ノーメディアデーの取組ありがとうございました。5日間ではありましたが、子供たちは自分なりに日頃の生活を見直すことができましたようです。全学年がそろったら集計し、ほけんだより等で紹介します。
- ☆持久走大会の練習が始まります。学校に来る日は、毎朝、健康観察をし、持久走健康チェックフォームの入力をお願いします。風邪症状がある、いつもと様子が違うなどありましたら、無理をせず、早めに体を休めるようにお願いします。未入力の場合は、練習も本番も参加できません。
- ☆8日(金)に第2回歯科健診があります。健診後、むし歯など治療が必要な人のみ、治療のお知らせを渡します。早めに治療をお願いします。