

# ほけんだよい11月

平成27年11月13日  
庵浦小学校 保健室



かぜもだんだん冷<sup>つめ</sup>たくなり、冬の気配<sup>ふゆ けはい</sup>が近づ<sup>ちか</sup>づいてきました。寒<sup>さむ</sup>さになれていないこの時期<sup>しき</sup>は、かぜをひきやすくなります。これからやってくる冬<sup>ふゆ</sup>にそなえるためにも、じょうぶな体<sup>からだ</sup>をつくりましょう。

11月の保健目標

かぜの予防をしよう



「うまくきたえて」かぜを予防しよう！

う うがいをする



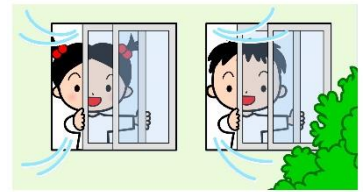
きんのしんにゆうを  
ふせごう！

ま マスクをする



のどをかんそうから守<sup>まも</sup>る  
こうかも知ります！

くうき 空気の入れかえ



よごれた空気をだして  
きれいな空気にしよう！

き きそく正しい生活



はやね・はやおき・  
あさごはん！

た たいよく 体力をつける



からだをきたえよう！

え えいようバランス



すききらいをせず、  
なんでもたべよう！

て



手には、目に見えない  
よごれやきんがつ  
いています！

てあらいをわすれずに

★ こうかてき 効果的なうがいのしかた ★

## ① ぶくぶくうがい

はじめに口の中に水をふくみ、ぶくぶくしてはきだす。まずは口の中のよごれをながそう。



## ② がらがらうがい

のどのおくまで水がとどくように上を向き、「オ～」というようにして、10秒ほどがらがらし、はきだす。2～3回くりかえす。

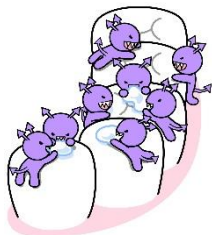




# は 歯をきれいにみがきましょう！

10月28日（水）に歯科検診がありました。みなさんの歯をみていただいた江頭先生から、「きれいにはみがきができていますが、なかには、はみがきが十分にできていない人がいます。」と、お聞きました。いつもしっかりみがいているつもりでも、なかなかきれいにみがけていないのかもしれません。

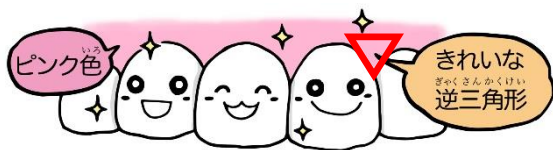
## みがきのこしがあるとどうなるのでしょうか？



むし歯の原因となるミュータンスキンが、おやつやごはんのさとうをエサにして「歯こう」をつくりまわります。歯をすめでカリカリとすったあとに、つめに白いものがついていけば、それが歯こうです。その歯こうの中には、細きんがいて、むし歯や歯肉炎などの原因となります。

## しにく は 歯肉（歯ぐき）のちがいをみてみましょう

### しにく けんこうな歯肉



うすいピンク色  
はと歯の間はきれいな三角形  
ひきしまっている  
血は出ない

いろ  
かたち  
感しょく  
出血

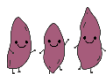
### しにくえん 歯肉炎



あか  
赤っぽい  
丸くあつみがあって、ふくらんでいる  
はれていて、ブヨブヨしている  
歯みがきや指で押すなどのしげきでも  
血が出やすい

歯肉炎などをそのままにして、ひどいじょうたい（歯周病）に進んでいくと、歯肉がやがて歯を支えきれなくなって、歯がぬけてしまうこともあります。歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングをすれば、けんこうな歯肉にもどります。予防のためにも、歯肉炎を治すためにも、ていねいなブラッシングをするように心がけてください。

### 保護者のみなさまへ



10月28日に臨時歯科検診を行いました。検診の結果（ピンク色の用紙）は全員にお配りしております。所見がみられたお子さんは歯科受診をされるようにおすすめいたします。また、11月2日に体重測定を行い、のびゆくからだを配付しました。まだご家庭にある場合は、押印後、18日（水）までに学校へご返却ください。よろしくお願いいたします。