

# ほけんだより 11月

児童数配布  
令和3年11月1日  
中原小学校



吹く風がだいぶ冷たくなりました。冬はもうそこまで近づいているようです。これからは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎、溶連菌感染症などのさまざまな感染症が流行しやすい時期になります。気温に合わせて衣服を調節する、手洗いうがいをしっかりする、早寝・早起き・朝ごはんを病気に負けない体をつくっていきましょう。

2学期もいよいよ折り返しです。寒さに負けず、元気に過ごしましょう！



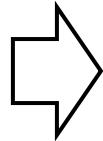
11月の保健目標  
自分の体を大切にしよう！

## 11月8日 いい歯の日

80歳で20本以上自分の歯を残そうという「8020運動」を知っていますか？  
20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みかかめるのです。  
ずっとおいしく食べられるように自分の歯を大切にしましょう。

### 自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいでおわる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…  
「むし歯・歯周病」になりやすい人！！  
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…



### 大切な歯こんなことしていませんか？

- ① ご飯をよく噛んでいない。  
よく噛むことでたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれます！
- ② 甘いものをだらだら食べる。  
時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみましょう。
- ③ 寝る前に歯みがきをしない。  
口の中に食べかすが残っていると、どんどん細菌が増えてしまいます。



### しかけんしん ちりょういつ 歯科検診の治療率(%)

	しか 歯科
1年	54.3%
2年	52.6%
3年	46.3%
4年	42.1%
5年	30.4%
6年	26.5%

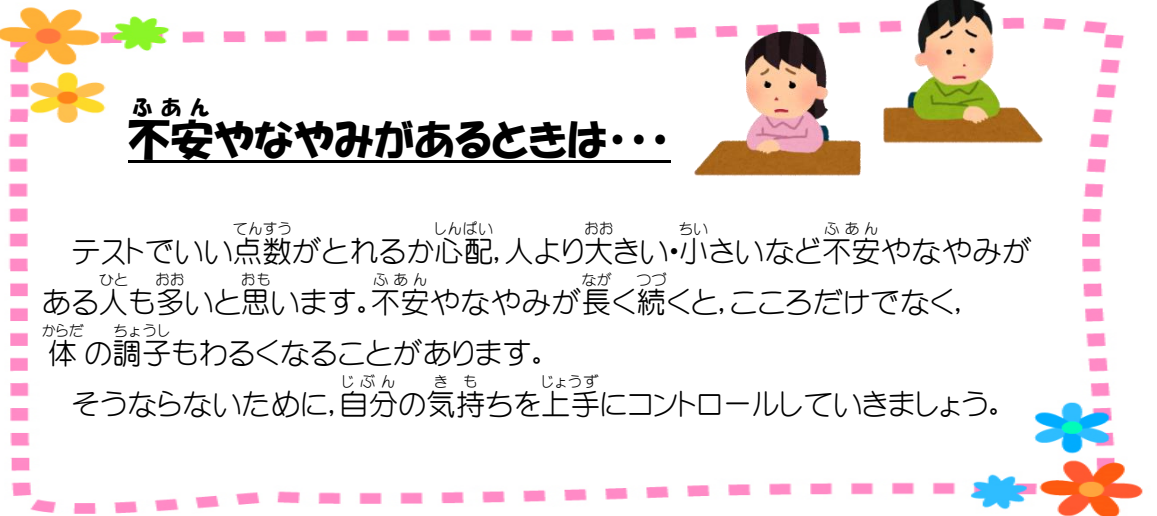


11月時点での、むし歯の治療率です。  
むし歯は放っているとどんどん悪くなってしまいます。  
治療がまだの人は、悪くなる前に早めに治療しましょう。受診したら、治療報告書の提出をお願いします。



### 不安なやみがあるときは…

テストでいい点数がとれるか心配、人より大きい・小さいなど不安なやみがある人も多いと思います。不安なやみが長く続くと、ころころだけでなく、体の調子もわるくなることがあります。  
そうならないために、自分の気持ちを上手にコントロールしていきましょう。



### ?どうやってコントロールする?

- たとえば・・・
- ★おうちのひとや先生、友だちと話したり、相談してみる。
  - ★友だちとあそぶ。
  - ★体をうごかす。
  - ★音楽をきく。
  - ★深呼吸をする。
  - など



### 相談ボックスについて

保健室とむつみ1組のろうかに「相談ボックス」があります。  
なにか相談したいことがあるひとは、相談用紙に名前・相談したい内容・相談したい先生の名前を書いて、相談ボックスに入れてください。

