

# ほけんだより 11月

令和3 (2021)年11月 1日(月)  
 枚方市立高陵小学校 保健室  
 家庭数配布 NO. 9



だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。  
 日中は温かくて穏やかな時もありますが、朝晩は冷え込んで寒いですね。衣服で調節をして、体調をくずさないように気をつけましょう。

11月8日は「いい歯」の日

今日から  
できる!

## 歯に「いいこと習慣」しましょう!

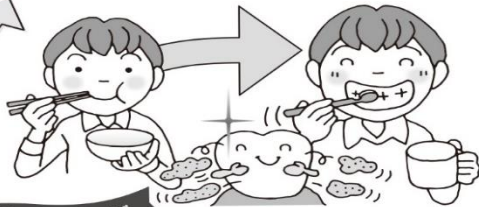
10月に歯科検診を行いました。その結果、むし歯があった人は29人、歯ぐきに炎症（赤く腫れ上がった状態）があったり気をつけたりした方がいい人は42人でした。

歯みがきが十分でない人も多くみられたため、学校歯科医の先生も心配されていました。治療が必要な人は、早めに歯医者さんでみてもらってください。

歯にいい習慣をしてこれからも大切な歯を守っていきましょう。

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

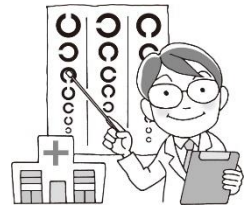
年に1~2回はプロの目でチェック



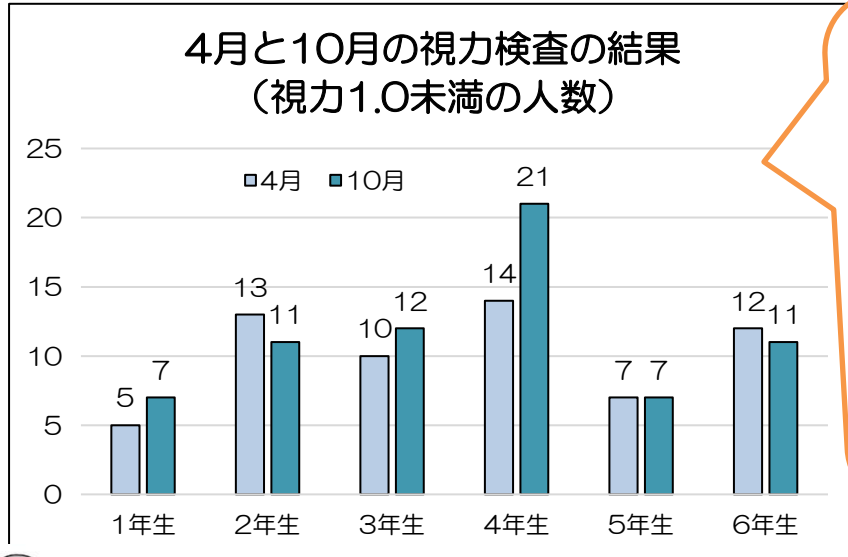
こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

# あき しりょくけんさ けっか 秋の視力検査の結果



10月に視力検査も行いました。その結果、両目ともA (1.0) でなかった人数は、下のグラフのとおりになりました。



4月に比べて  
視力が低くなった人  
が増えていました。

黒板の字が  
見えづらくて  
こまっている人は  
眼科でみてもらい  
ましょう。

テレビを見たり ゲームをしたり タブレットを使ったりする時には、  
時間を決めておく・適度に休けいをとる など  
目の健康にも気をつけましょう。



## かんせんしょう ふせ 感染症やカゼを防ぐために

室内のウイルス対策

# 2つのかん

こまめにしよう!

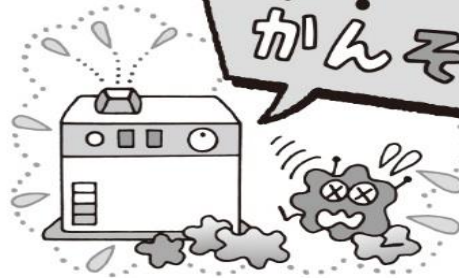
## かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう!

## かんそう



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。