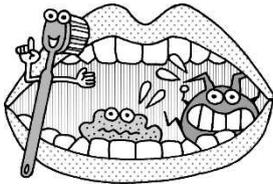


11月7日は【立冬（りっとう）】。冬の始まりという意味です。季節は秋から冬へと進み、一日の気温の差が大きくなり始めています。昔よりもこの差が大きくなっているという話もあります。気温の差が大きいとエネルギーがたくさん必要になり、私たちの体は、たいへん疲れます。太陽が出ている日中は、ぽかぽか暖かいのに、曇りや雨の日、朝晩はグッと気温が下がりますね。そんな時は、洋服で調整します。脱ぎ着のできる服装で上手に調整して、これからやってくる寒い冬の季節に備えましょう！！

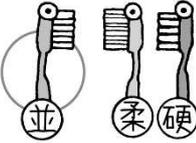


## ～11月8日は【いい歯の日】～ あなたの歯みがきレベルを確認しよう！

☆皆さんのいつもの歯みがきについて、チェックしてみましょう。チェックした数でみなさんの【歯みがきレベル】がわかります。さあ、星（★）がいくつつくでしょうか？

いつもの歯みがき

### セルフチェック☑

- ☐ 歯ブラシの毛のかたさは『ふつう』。  

- ☐ 歯ブラシは1か月に1回新品に交換している。
- ☐ 食後は、毎回歯みがきをしている。
- ☐ 毛先が広がらない程度の方でやさしくみがいている。
- ☐ 歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本ていねいにみがいている。
- ☐ 汚れのたまりやすいところは、気をつけてみがいている。  

- ☐ みがかく順番を決めている。
- ☐ 歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている。
- ☐ みがかいた後、かがみでみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている。
- ☐ 定期的に歯医者さんで、歯の健康チェックをしてもらっている。  


☑が9～10こ ★★★★★★5

その調子！ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石は、上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんでみてもらいましょう。  


☑が6～8こ ★★★3

みがき残しはありますか？  
かがみで見ても汚れがなくなり、舌で触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。  


☑が3～5こ ★★2

歯ブラシの使い方をチェック！  
えんぴつを持つように歯ブラシを持って、やさしく小刻みに動かします。  


☑が0～2こ ★1

まずは、歯みがきを習慣づけましょう。夜眠っている間は、菌が口の中で増えるので、夜と朝の歯みがきは特にしっかり！  


ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

## 歯と口の健康週間入選作品を紹介します！！

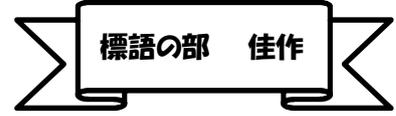
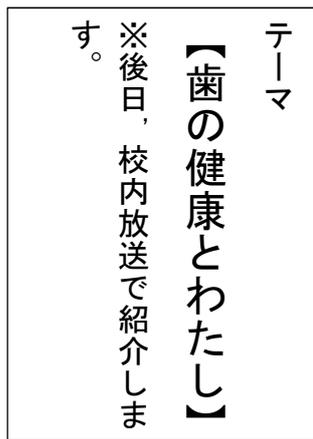
春休みを利用して作品募集をしました。ポスター、標語、作文を自由に選んで作ってもらいました。その作品を5月にコンクールに出したところ、3名の児童のみなさんの作品が入選したので、その作品を紹介します。



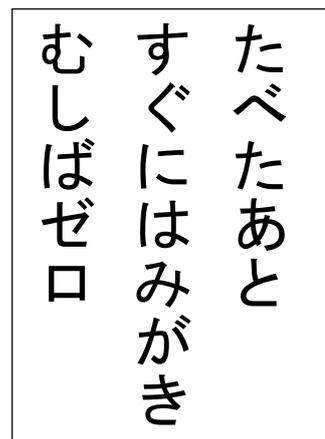
4年1組 麦倉 惟月 さん



5年1組 松本 陽香 さん



2年2組 中島 和奏 さん



◎今年度も春休みを利用して作品を制作できるようにお知らせしますので、チャレンジしてみてください。たくさんの児童の皆さんの応募をお待ちしています！！

## 【頭が痛いです！】と訴える児童が目立ちます



### ●小児頭痛で一番多い原因は何？

脳梗塞？かぜ？頭部外傷？そういった疾患が原因で頭痛を訴えるのは5%程度です。一番多い原因は片頭痛です。大人の片頭痛はよく聞きますが、子供にも片頭痛はあるのでしょうか？昔は子供に片頭痛は少ないと言われていたこともありましたが、最近の研究では小学生くらいから片頭痛を起こすことがわかっています。遺伝はしませんが、家庭内発生は多く見られます。特に、親が片頭痛持ちだと子供にも起こりやすいと言われています。片頭痛は、頭を流れる血管の収縮と拡張、セロトニンが血管を収縮させ、反動で血管が拡張するときに頭痛が起こります。

### ●症状は・・・

小児の場合は、大人と少し起こり方が違います。

- ① 急に始まり、頭痛発作時間は1～2時間程度です。
- ② 頭痛以外に腹痛などの症状を伴うこともあります。
- ③ 片側性ではなく、前頭部、前額部に痛みを感じることが多いです。



### ●市販薬の使用は・・・

【イブプロフェン】の入っている市販薬は、15歳以下は使用禁止と書かれています。鎮痛効果はありますが、15歳以下では薬の安全性が確立されていません。ただし、今後の開発により15歳以下でも使用できるものも出てくるかもしれません。そんな中、【アセトアミノフェン】は年齢にかかわらず安心して使えるようです。いずれにしても、専門医受診は欠かすことはできません。