



ほけんだより11月

令和7年11月
田原西小学校
保健室No.9

きおんが20℃を下回る日が増えました。今月は運動会があります。今まで練習したことを十分発揮できるようにけがや病気を予防しましょう！

11月8日

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯を持ち続けられるように下の4つのことに気をつけましょう。



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



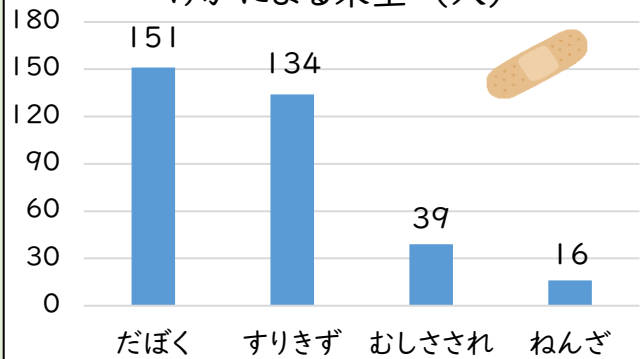
よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

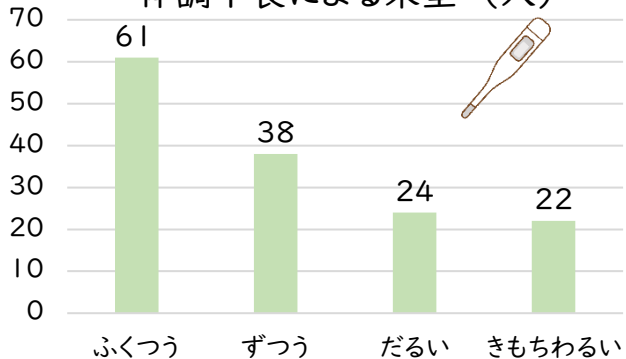
～1学期 田原西小学校 保健室利用の様子～

けがによる来室（人）



1番多かったけがは、「だぼく」でした。けがの中には、防げるけがもたくさんあります。自分の行動をふりかえてみましょう。

体調不良による来室（人）



1番多かった症状は「腹痛」でした。便秘気味の人が多いので、しっかり水分をとったり、食事をバランスよく食べたりするようにしましょう。

保護者の皆様へ

歯科検診でむし歯があったお子さんに、再度結果を配付しました。早期治療が大切ですので、早めの受診をおすすめします。裏面に「歯科治療証明書」がございまして、歯科医で記入していただき、学校まで提出をよろしくお願いいたします。二学期の身体計測結果も配付しましたのでご覧ください。

また、寒くなり、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりました。ご家庭でお子さんの朝の健康観察をお願いします。体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

