



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう

宇都宮市立横川東小学校

令和4年度 11月号

おうちの人と一緒に読みましょう



急に気温が低くなり、冬が近づいているのを感じるようになりました。寒くなってくると、空気が乾燥してかぜをひきやすくなります。手洗いやうがい、マスクの着用と換気などの対策を続けていきましょう。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。むし歯や歯の病気になるためには毎日の歯みがきが大切です。一本一本でいねいにみがいて口の中の健康を守りましょう。

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイント?

あそびかた 問題に答えてポイントを探し出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

④ つめのポイントが出てくるよ

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④ つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



きほんてき かんせんしょうよぼう つづ
基本的な感染症予防は続けよう!



手洗い・うがいをする



マスクをつける



人ごみをさける



換気をする



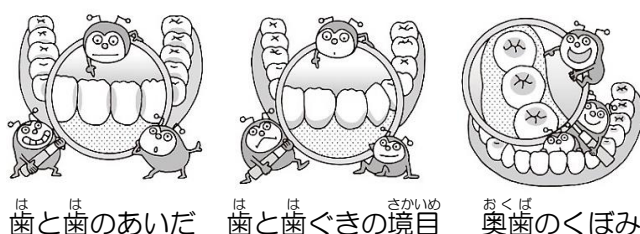
6月の歯科検診後、専門医の治療が必要な人には、治療のお勧めを家庭に通知しました。

10月27日現在の横川 東 小のむし歯の治療率は、38.4%です。まだむし歯を治していない人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

むし歯ってなに？

わたしたちが食べたり飲んだりする糖分を、口の中にある細菌がえさにして食べます。すると、酸がつくりだされ、その酸によって歯が溶けてしまう状態のことをいいます。むし歯は放っておいても治らないので、むし歯が小さいうちに治療しましょう。

こんなところに注意してみがこう！



歯周病ってなに？

歯みがきをしないでいると口の中に残った食べかすが、むし歯をつくるいろいろな細菌をつくり、やがてその細菌が、歯を支えるために大切な役割をしている歯ぐきや歯の根元の骨をボロボロにしてしまうことで歯が抜けてしまう病気のことをいいます。歯と歯ぐきにハブラシを当てて優しくマッサージすることで防ぐことができます。



歯みがきは
一本ずつ
ていねいに
みがこう！

歯の健康教室を実施しました！

10月6日（木）に3年生を対象に歯の健康教室を実施しました。学校歯科医の石川先生と歯と口の健康についてのDVDを視聴し、歯科衛生士さんによるブラッシング指導を行いました。

今回もコロナウイルス感染対策としてマスクを付けたまま、歯のみがきかたや歯ブラシの正しい持ちかたを教わりました。

また、みがき残しを知るための赤染めは家庭で実施していただき、家庭で歯と口の健康について考えていただく良い機会となりました。

