

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しょくせいかつ
バランスのとれた食生活をしよう



あき ふか 秋も深まり、木の葉が赤や黄色に色づき始めました。11月8日(水)は「立冬」と言っ とい 言って 暦の上では冬が始まります。外も校舎内も換気 外も校舎内も換気 窓を開けているため、少 肌寒いですが、寒さに負けず頑張 肌寒いですが、寒さに負けず頑張 っていきましょう。また、長そでや上着などの暖 かい服を着てくるなど自分で体温調節 かい服を着てくるなど自分で体温調節 を行いましょう。

11月の保健目標は「バランスのとれた食生活をしよう」です。朝ごはんを毎日食 べていますか？朝ごはんは体のスイッチです。1日を元気に過ごすためにも、しっか りと朝ごはんを食べましょう。8日(水)は「いい歯の日」でもあります。ご飯やお 菓子を食べた後は歯を磨いて、むし歯にならないようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です



いい歯の日ってどうして言われるようになったの？

全国の歯医者さん達が、「だれもがいつまでもおいしく、そして、たのしく食 事をとるために、口の中のけんこうを保っていただきたい」というねがいをこめて、 「8020運動~80 さいになっても自分の歯を 20 本以上保とう」という目標を 広めています。その「8020運動」の一つとして、11月8日(水)を「いい歯の日」と しました。

下の『むし歯になりやすい人チェック』をやってみましょう。チェックの数が多いほど、歯のけんこうに気をつける必要があります。みんなとともに成長し、生 活を支えてくれる歯を大切にしましょう。

むし歯になりやすい人チェック!

あてはまる人は 注意が必要です

- おやつが大好き
- ジュース が大好き
- 歯みがきはきらい
- 何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口 30 回かもう

10月4日に歯科保健指導を行いました

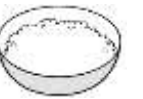
10月4日(水)に歯科衛生士の先生をお招きして、1年生と5年生を対象に歯科保健 指導を実施していただきました。1年生は「6歳臼歯」について学びを深めたあとに、染出 し液を使用して歯の染出しを行い、ブラッシング指導を実施しました。5年生は「歯肉炎」 について学びを深めた後に、染出し液を使用して歯の染出しを行い、ブラッシング指導 を実施しました。実際に、むし歯で抜けてしまった歯を見せてもらい、歯磨きの大切さを 再度認識することができました。



5日(木)には、学校歯科医による歯科管理健診を実施しました。対象児童には、ほ けんだより特別号と受診勧告を出しました。治療済み証を出していただくことによって、 受診率を出しています。ご協力をお願いいたします。



【あさごはん】きちんと食べていますか？



人は、ねている間もエネルギーを使います。脳はねている間もはたらいているの で、朝にはエネルギーのもと「ブドウ糖」が少なくなっています。つまり、朝起きた ときは脳も体もエネルギーが足りない状態です。

そのため、朝ごはんで多くの栄養をとる必要があります。朝ごはんは、1日のエネ ルギーチャージです。しっかり食べられるよう、早ね早おきも心がけましょう。