

# ほけんだより11月

2021.11.5

児童と保護者の皆様へ  
まなづる小 保健室

すっかり空気が冷たくなり、朝晩はかなり冷える日も続いて、冬が近づいているのを感じますね。体調をくずす人も少しずつ多くなってきています。引き続き手洗い・消毒やマスクの着用など感染症予防に気を付けていきましょう。



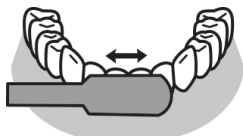
## 11月8日は「いいはのひ」です！



11月8日から12日はまなづる小学校の「歯と口の健康週間」です。“自分の歯は自分で守る”健康な歯や毎日の歯みがきの仕方など考えてみましょう。

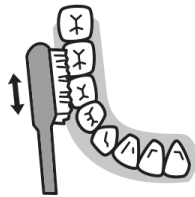


まえば 前歯のそとがわ



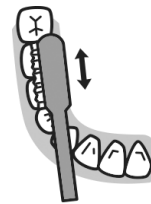
歯ブラシをよこにこまかくうごかします。

おくば 奥歯のそとがわ



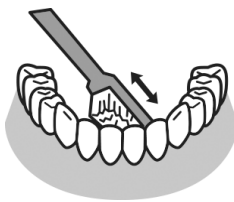
歯にたいして横にこまかくうごかします。

かみあわせ



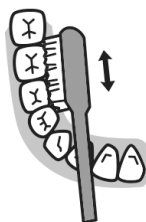
みぞにたいして水平にあてて、こまかくうごかします。

まえば 前歯のうしがわ



歯のすきまにそって、たてにうごかします。

おくば 奥歯のうしがわ



奥までしっかりとどくようにみがきます。



けさき毛先が広がったらとりがえてね。





## 歯と口の健康週間での取り組み

### ○カミカミ献立

給食にしっかりかむことが必要なメニューが入ります。みなさん、楽しみにしてください。どんなメニューかな・・・

### ○1. 2年生への歯みがき指導

学校で給食後の歯みがきをしたことがない1. 2年生へ歯みがき指導をします。よろしくお願ひします。

### ○保健委員会の活動

①歯みがきチェックカードと②給食の校内放送をします。楽しみにしててください。

## 大切な歯 生え変わるから大丈夫?



昔々、地球にいた恐竜。

歯が削れても予備の歯に次々と置き換わっていく

「デンタルバッテリー」という構造があったと言われていいます。予備の分を合わせるとなんと1,000本以上の歯を持っている種類がいたそうです。

私たち人間の永久歯は全部で32本。15歳ごろまでに生え変わり、交換できる歯はなくなってしまう。バッテリー残量0にならないように…大切なのは



歯みがき。毎日ていねい

にみがけていますか?

ちなみに…2020年、中国で新種の恐竜が発見され「エウブロンテス・ノビタイ」と名づけられました。発見した学者さんが、ネコ型ロボットのアニメが大好きなのだそうです。なんだか素敵ですよ。

## 学校保健委員会のお知らせ

11月25日(木)の5校時、学校保健委員会があります。今年のテーマは「新しい生活様式にあった歯みがき～給食後の歯みがきを始めよう～」です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため給食後の歯みがきを中止して、1年半がたとうとしています。しかし口の中で細菌数を減らすことは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、ウイルス感染症を予防することにつながるため、歯みがきはとても重要なのです。



そこで・・・新しい生活様式にあった歯みがきの仕方を全校のみんなでき取り組みます。

また・・・各学年の歯みがき場所を確認して、給食後の歯みがきを始めたいと考えています。

給食後の歯みがきは学校保健委員会が終わった次の週 11月29日(月) から始めます。歯みがきセットの準備もよろしくお願ひします。