

(第一子)



# ほけんだより11月号



平成29年11月1日

高岡市立木津小学校

保健室



吐く息も白くなり、初冬の気配を肌で感じる季節になりました。  
これからより寒さは増し、感染症がはやり始める時期です。うがい手洗いをしっかりし、生活習慣を整えることで風邪に負けない体をつくりましょう。



## 歯科検診を実施しました

9月27日(水)、10月4日(水)に秋の歯科検診を実施しました。診察を受けた児童の中には、むし歯はないのに、歯肉に炎症が見られる人がいました。歯を支えている歯肉が弱ると、歯茎から血が出やすくなったり、赤く腫れてぶよぶよしたりします。また、更にひどくなると、段々と歯を支えきれなくなり、ある日突然歯がポロリと抜けてしまうことも。

歯肉の炎症は、歯と歯肉の間に歯垢が溜まって、細菌が入り込むことが原因で起きます。そうならないためには、毎日しっかり歯みがきをして、歯垢を取り除くことが大切です。鏡を見ながら、磨き残しがないように丁寧に一本一本磨きましょう

### あなたの歯肉元気かな？

しにく げんき  
けんこうな歯肉は  
ひきしまっていて  
ピンク色でツヤツヤ



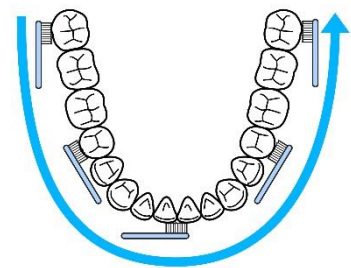
こうなったら要注意！

- ・歯肉がムズムズする かゆい
- ・歯をみがくと血が出る
- ・赤くはれてぶよぶよしている

歯みがきのポイント

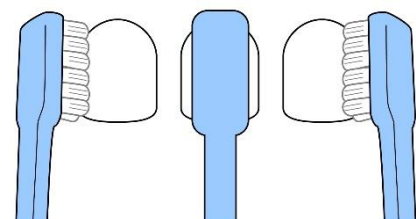
#### ① みがく順番をきめよう！

同じ部位ばかりをみがくことにならないように、「上の歯の右から左、次に下の歯の右から左」というように、みがく順番を決めて、みがき忘れがないようにしましょう。



#### ② 前歯はたてみがきで！

前歯をみがくときは、歯ブラシを横にするのではなく、縦にしてみがくと、歯のすきまにもブラシがとどいて、きれいにみがくことができるよ。



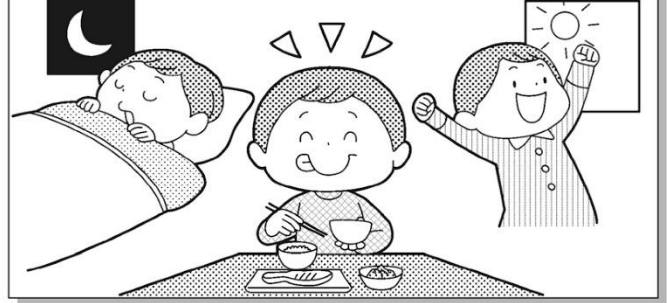
# かぜ・インフルエンザを予防するのに大切なこと

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

## うがい・手洗いをしっかりする



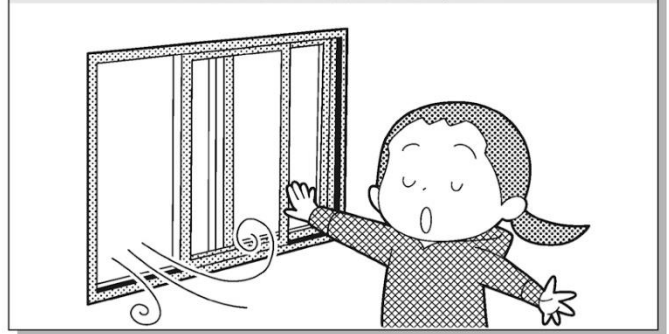
## 規則正しい生活をする



## 加湿器などで部屋の湿度を調整する



## こまめに換気をする



10月に入り、富山県内ではインフルエンザの感染が確認されています。人がたくさん集まる場所は特に要注意！かぜやインフルエンザを予防するためにも、出かける際には、できるだけマスクを着用するようにしましょう。

# 10月のピカピカ木津っ子結果

10月集計結果(達成率)		9月結果
よい姿勢で過ごすことができた	91.5 %	87.2 %
昨日は早く寝た 1・2年生 9時まで 3・4年生 9時半まで 5・6年生 10時まで	<u>69.1 %</u>	63.8 %
朝ごはんを食べた (ごはん・パン+おかず+汁もの)	93.8 %	93.4 %

先月と比べ、就寝時刻の達成率が大きく上がりました。一人一人が就寝時刻を意識して、行動できるようになっているのだと思います。

今後もより意識が高まっていけるよう、保健委員会等を通じて呼びかけを行っていきたいと思います。



10月のピカピカ木津っ子は

**11月6日(月)～11月10日(金)です**