

ほけんだより 11月

2023年 富田小学校 保健室

霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べものに感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯。みんなは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

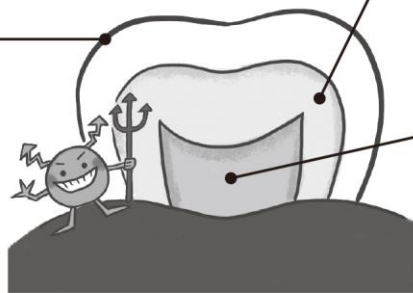
～ 11月8日はいい歯の日です～

「6月のほけんだより」でもお知らせしましたが、富田小学校のみなさんは、虫歯（う歯）が多い状況です。虫歯にならないためには、きちんとはみがきをする、甘いものを食べない、フッ素入りのはみがき剤を使う、定期的に歯医者さんに行くなどいろいろできることがあります。給食後のはみがきはしていますか？はぶらしを持ってきて学校でもはみがきをしましょう。

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまっても。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまですると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

11月10日はトイレの日

11月10日は日本トイレ協会が決めた「トイレの日」です。うんちをすれば「自分の健康状態」をチェックでき、トイレトーパーを見れば環境問題に関心ができます。

そしてトイレの使い方を覚えることは、「マナー」を身につけることにつながります。

富田小学校のトイレ掃除は、3年生～6年生が担当してくれています。みんなが毎日気持ちよく使えるように掃除をしてくれているのを知っていますか？

では、みなさんの普段のトイレの使い方はどうでしょうか？

先生がいつ見回りにいっても、1年生～6年生まできちんとトイレのスリッパがそろえてあります。それを見ると先生はとっても気持ちがよいです。普段からひとりひとりが「次の人のために」を意識できていますね。ぜひ続けていきましょう！



みんなで使うから。。。次の人にも『いいトイレ』

よごれたらきれいにふく



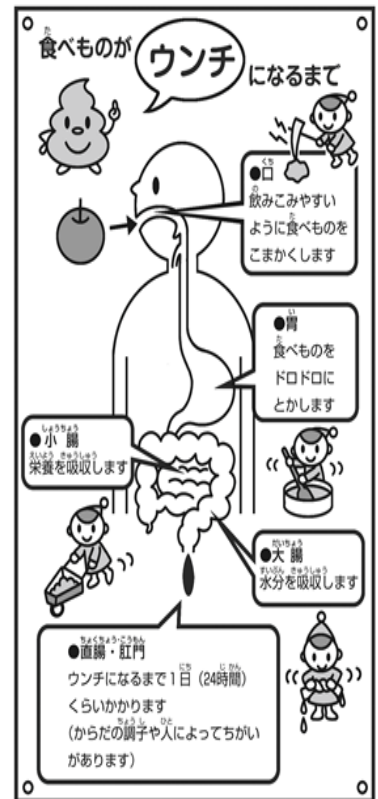
かみ紙がきれたらこうかん



しっかり水を流す



はきものをそろえる



★あぶないよ!!やめましょう!!

寒くなってきてポケットに両手を入れて階段を上っている人をよく見かけます。転んだときに手がつけず、思わぬ大けがの原因になります。危険です。歩くときはポケットから手を出しましょう。

