

ほけんだより 11月号

徳島市八万小学校

秋は「食欲の秋」といわれ、おいしい食べ物がたくさんある季節ですが、しっかりとかんで食事はできていますか？むし歯があったり、歯ぐきが赤くなったりしていませんか？歯や歯ぐきに痛みがある人は早めに歯医者さんでみてもらいましょう。いい歯を保つには適切な治療を受けることも大切ですが、予防することが大切です。歯みがきを丁寧にを行い、歯を大事にしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

ていねいな歯みがきをしよう！

- 「むし歯」ができる仕組み

歯 + ミュータンス菌 + 砂糖 + 時間がたつと... = むし歯



口の中には、むし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖を取りこみ、数を増やします。数を増やしていく時に、ミュータンス菌は酸をつくり、その酸で歯がとけて、「むし歯」になります。

～むし歯を予防するポイント～

毎日ていねいに歯みがきをする
 だらだらあまいものを食べない
 よくかんで食べる
 バランスのとれた食事をとる
 定期的（ていきてき）に歯医者（はいしや）さんにみてもらう

★体調をしっかりと管理しよう★

だんだんと寒くなり、少し体調をくずしている人が増えています。感染症予防を行い、つかれを感じたら早めに休むなど、体調を自分で管理できるようになりましょう。

手洗い うがい マスクの着用 かん気

十分なすいみん 栄養バランスのとれた食事 湿度の調整

11月10日は「いいトイレの日」

校内のトイレの洋式化改修工事がすすんでいます。夏休み中に工事を終えて、きれいになったトイレもありますが、大切に使用（つか）ってありますか？保健委員会では、トイレのスリッパをみんなが並べやすくするために、足型を作成しました。これから、少しずつ貼（は）っていきます。また、掃除（そうじ）時にはトイレ掃除（そうじ）を一生懸命（いっしょうけんめい）にしてくれる人がいます。きれいなトイレを維持（いじ）してしてくれる人に感謝（かいしゃ）し、みんなで大切にトイレを使いましょう。

つか
使いすぎ
ちゅうい
注意

使用（しようご）後は振り返（かえ）り、ながなが流（なが）したか確認（かくにん）しよう
 トイレ（といて）トーパー（とーパー）は必要な分（ぶん）だけ使（つか）おう

保健委員会（ほけんいんかい）で作成（さくせい）した足型（あしがた）



トーパー（とーパー）はよごした（よごした）ときは困（こま）ったときは
 以外（いがい）は流（なが）さない 自分（じぶん）で拭（ふ）こう 先生（せんせい）に伝（つた）えよう

スリッパ（あしがた）は足型（あしがた）にそろえてきれいに並（なら）べよう！