

11月に入り、急に寒さを感じるようになりましたが、名和っ子は元気いっぱい外遊びを楽しんでいます。音楽会にむけて、体調を崩さないよう注意しましょう!

保健委員会の児童が1日(火)~8日(火)の間、**むし歯予防**を目的として、いい歯の日「**歯みがきチェック**」をします。朝のはみがきがしっかりできているか見守ってください。

★耐寒マラソンがはじまります。

「寒さに打ち勝つ強い体力と精神力を養う」を目標に本年度も運動場を学年に応じた距離を下記の日程で走ります。

- ◆期間：11月15日(火)~12月2日(金)
- ◆水・金曜日 → 1・3・5年
- ◆時間：朝8時25分~
- ◆場所：運動場
- ◆火・木曜日 → 2・4・6年

寒くても体操服に着替えて走ります。「愛情たっぷりの朝ごはん」と登校前の健康観察、応援の声かけ・・・」よろしくお祈りします。



てあら 手洗い・うがいでかせ予防

今年もかぜのシーズンがやってきました!!

手洗い・うがいは「かせ」や「インフルエンザ」のほかにもさまざまな、感染症を予防するためにとっても効果的です。

この時期から、手洗い・うがいを習慣にしましょう!!



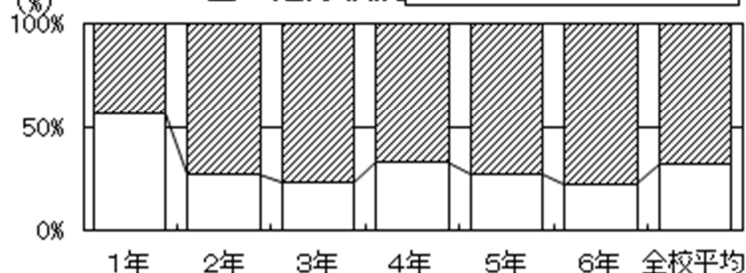
★いい歯の日にあわせて、むし歯の治療をしよう! <11月1日現在>

4・5月の歯科検診の結果、むし歯があった212人のうち68人が治療を済ませました。まだの144人に「いい歯の日」の前に「歯医者さんで治療しましょう!」のお知らせと「歯科健診結果(むし歯のみ)」を再度、わたしますので、受診よろしくお祈りします。

(対象の人で、診療券・継続診療券が必要な時はお知らせください。)

★歯科健診後の

むし歯の治療状況



むし歯人数と受診治療数

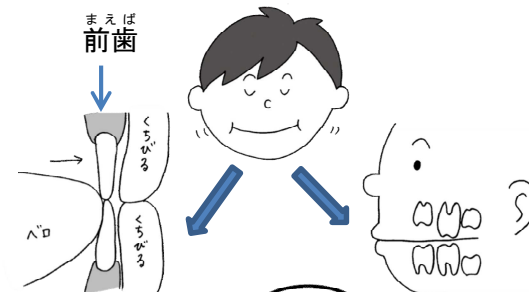
- 1年 48人中 → 27人
- 2年 30人中 → 8人
- 3年 34人中 → 8人
- 4年 18人中 → 6人
- 5年 22人中 → 6人
- 6年 60人中 → 13人



歯が生えかわるときに気をつけたいこと

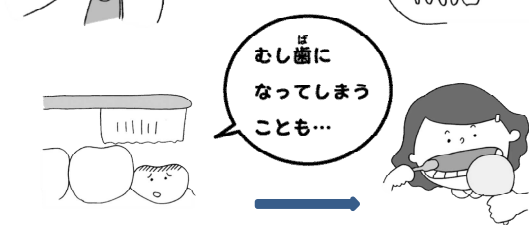
★口をとじて時間をかけてかむ。

- 舌が前歯をおしだしてしまうので、くちびるでかべをつくり前歯が外へかたむくのを防ぐ。
- おく歯がはえそろうていないので、かむ力がさがっているので時間をかけてよくかむ。



★鏡をみながらハブラシをくふうして!

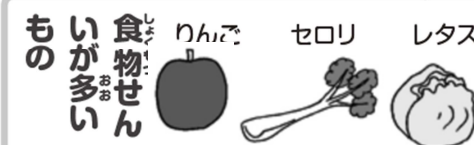
- 生えはじめの歯は、背が低いのでハブラシが届きにくくむし歯になりやすい。鏡をみながらハブラシの向きをくふうしてみがこう!



歯にいい食べ物を食べよう!



食物せんいは歯の表面のよごれをきれいにしてくれます。



よくかんで食べるといいこといっぱい!

消化・吸収を助ける

食べすぎを防ぐ

歯とあごを作る

集中力が高まる

歯とあごを作る

むし歯を防ぐ

★インフルエンザの予防接種を受けましょう!

市内の医療機関でインフルエンザの予防接種がはじまっています。体調のいいときに2回接種できるよう、予防接種計画をたてましょう。

