

# ほけんだより

No. 10 令和6年11月14日  
出雲崎小学校 保健室

## 11月8日はいい歯の日

秋はおいしいものがたくさんある季節ですね。ついおやつのだらだら食べをいませんか？だらだら食べは、むし歯になりやすい口の環境を作る原因です。11月8日はいい歯の日です。もう一度毎日のはみがきや食生活について振り返りましょう。

### 鏡を見てもみがいてみよう！

歯と歯の間や歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ・・・、1本の歯でもみがくところがたくさんあります。きちんとみがいているつもりでも意外とみがき残しがあり、むし歯の原因になってしまいます。1日1回は鏡を見ながらていねいにみがいてみましょう。



### 歯ブラシをチェックしよう！

自分の歯ブラシを確認する機会はありますか？歯ブラシには交換時期があり、1か月に1回を目安に変えることが推奨されています。毛先が開いていくと汚れを落とす力がなくなってしまふるとともに古くなった歯ブラシには菌が繁殖し、きちんと保管していても毛の部分は汚れてむし歯や歯周病になりやすくなります。

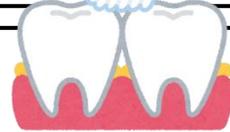
定期的に歯ブラシチェックをして、きれいな歯を保つようにしましょう。



### 乳歯のむし歯は大丈夫？

「乳歯がむし歯になっても、抜けて永久歯に生えかわるから大丈夫」と思っている人はいませんか？そんなことはありません！

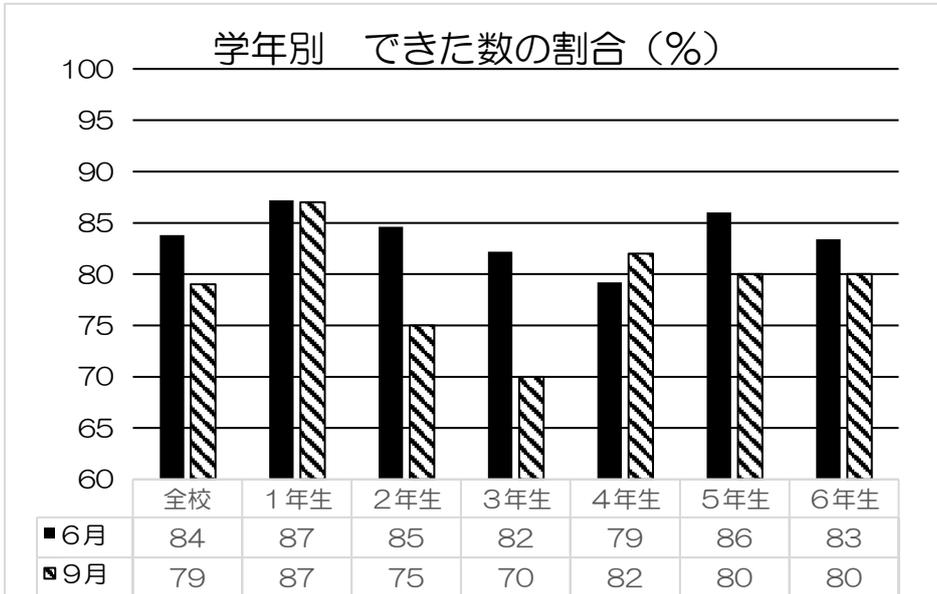
乳歯のむし歯が進むと歯の根っこにむし歯の菌が行き、そこで膿になってたまります。永久歯はたまった膿を通して生えてくるため、むし歯菌をもってしまふのです。そのため、歯みがきをしたり、歯医者さんで治してもらったりするなど、乳歯の時から気を付けていくことが大切です。



## 第2回ハッピーライフウィークの結果をお知らせします



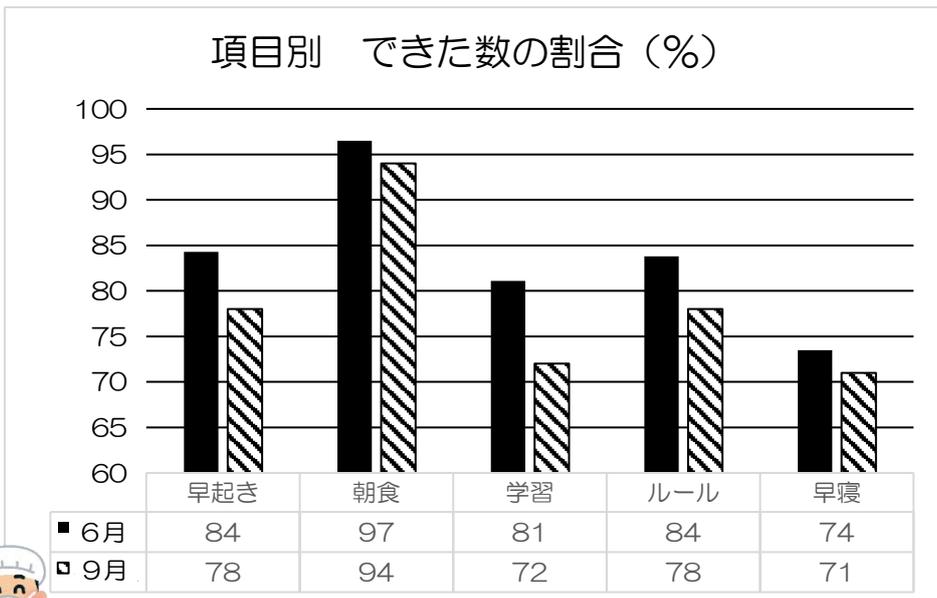
9月19日（木）～9月25日（水）まで、第2回ハッピーライフウィークを実施しました。取組に協力していただき、ありがとうございました。6月の結果と比較しながらご覧ください。グラフの左が6月、右が9月になります。



4つの学年で80%以上を達成することができました。

どのご家庭も、家庭でルールを決めて、取組に協力してくださった様子がよくわかりました。また、お子さんの良い変化をたくさん見付けて教えてください、ありがとうございました。

1月には今年度最後のハッピーライフウィークがあります。9月の反省を生かせるように生活習慣を整えてほしいと思います。



### 給食用のマスクを持ってきましょう

マスク着用については、個人の判断になっていますが、衛生上、給食の準備時は、給食当番も、当番以外の児童もマスクを着用するきまりになっています。月曜日や連休明けに忘れてくる児童が増えています。ランドセルの中等に、給食用のマスクを用意していただきますよう、ご協力をお願いいたします。マスクの素材は、布でも不織布でもかまいませんが、清潔なものを持たせてください。