

保護者の方といっしょに読みましょう！

ほけんだよい



令和 7 年度

11 月号

邑久小学校

11月の保健目標

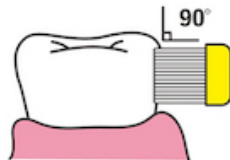
歯を大切にしよう

11月になり、朝と夜はすっかり寒くなってきましたね。気温の変化が大きくかぜをひきやすい季節です。うがい・手洗い・早ね早おきを心掛けて元気に冬をむかえましょう。

11月8日はいい歯の日

歯みがきのポイント

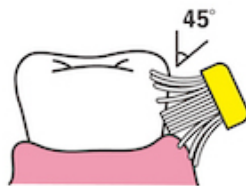
- ① 歯ブラシをまっすぐ
歯にあてる



- ② かるい力で小さく
うご
動かす

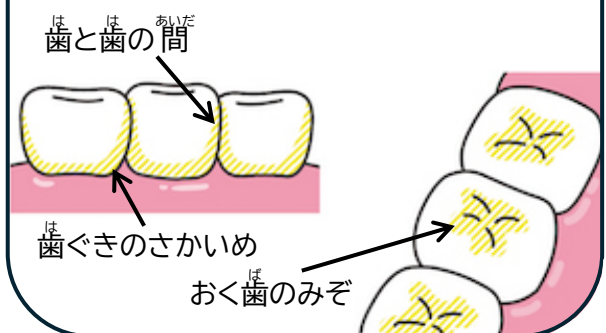


- ③ 歯と歯ぐきのさか
いめは歯ブラシを
かたむけてみがく



ポイントを意識して歯みがきをしよう！

みがきのこしの多いところに
注意しよう！！



みんなの歯ブラシは大 丈夫？
歯ブラシチェック！！



歯ブラシの毛先がひろがってい
ませんか？ 月に1回を自安に歯
ブラシを交換しましょう。



保護者の方へ

1学期に実施した歯科検診について、受診の必要がある方で、まだ受診されていない場合は早めの受診をお願いします。また、現在治療中の場合は治療が完了しましたら学校まで受診のおすすめの紙を提出してください。よろしくお願いします。

学校保健委員会

10月1日(水)に令和7年度の学校保健委員会を開催しました。学校から健康診断や体力テスト、健康な生活チェックカードの結果を報告し、その結果をもとに校医の先生方からご助言をいただきました。健康な生活チェックの結果については、ほけんだより12月号に掲載予定です。

水野勝紀先生（内科医）

便利な世の中になり、手を使う機会が以前より減っていることも握力低下の一因だと思うので、手伝いや腕相撲など握る動きを増やすと改善につながると思います。

長田建先生（内科医）

定期予防接種については、デメリットもあるかもしれないが、大きなメリットがあるので、適切なタイミングで予防接種を受けることをおすすめします。

大西俊之先生（歯科医）

歯科検診結果は上向いているようです。しっかりかんで食べることが大切ですが、歯の生え替わり時期でしっかりかめない子どもにとっては、短い給食時間で食べるのは大変な面もあるかもしれません。

水野隆一郎先生（歯科医）

歯みがきで出血すると、その血液が歯周病菌のえさになります。歯肉炎による出血をしないよう小学生の頃からしっかり歯みがきを習慣にして予防してほしいです。

小坂幸子先生（栄養教諭）

朝食で栄養バランスの赤・黄・緑がそろっている家庭が増えていて素晴らしいです。成長期の高学年こそ大切にしてほしいです。腸の刺激になるくらいの量を食べると朝の排便につながります。



11/10は
「いいトイレの日」



トイレや床を汚してしまったら
きれいに拭いておきましょう。



トイレットペーパーが無くなったら、新しいものに付け替えましょう。
芯やトイレットペーパーのかけらはゴミ箱に捨てます。



手を洗ったあとはハンカチで拭きましょう。
床に水を飛び散らかさないように気をつけましょう。