11がつ ほけんだより

邑久小学校
令和８年度
保健室　１１月号

11月の保健目標

歯を大切にしよう

11月の保健目標は歯を大切にしようです。
歯を大切にするとは、たとえばどんなことに気をつければよいでしょうか。

むし歯の４つの原因

時間

糖分が長時間口の中に残っているとむし歯が進行します。食事後は歯みがきをするようにしましょう。

糖分



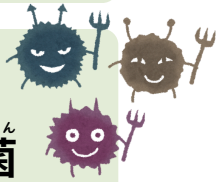
むし歯の大好物である糖分がもとになってプラーク（しこう）ができます。

歯の質



子どもの歯や生えたばかりの大人の歯はむし歯になりやすいので注意しましょう。

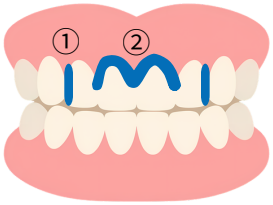
むし歯菌

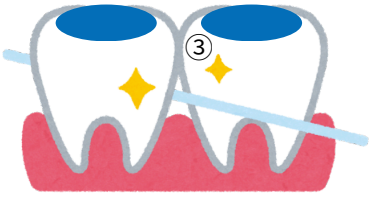


口の中には約300種類もの細菌がいるといわれています。主なむし歯菌はミュータンス菌です。

みがき残しやすいところ

①歯と歯のあいだ　②歯と歯肉のさかいめ　③奥歯のみぞ





今日からできる！歯みがきのポイント

①朝・昼・夜の１日３回歯みがきをする
②「小さく、優しく」歯ブラシを動かす
③かがみで口のなかを見ながらみがく

岡山大学教育学部養護教諭養成課程　実習生　作成

「健康な生活チェック」の結果発表

９月にみなさんが取り組んでくれた「健康な生活チェック」の 集計結果がでました！
みなさんの「すごいところ」と、これから「もっとパワーアップしたいところ」を紹介します。

すごいところ

朝食を食べている



毎日 あさごはんを たべて登校できている人は 94.8%でした。

歯みがきができている



毎日「はみがき」ができている人は 83.2%でした。

つめを短く切っている



つめが短く、清潔を保てている人は 77.0% でした。

もっとパワーアップしたいところ

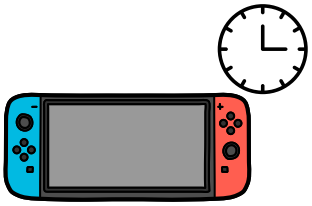
あさごはんに「３色」をそろえよう！



「早寝・早起き」で すっきり目覚めよう！



ゲームやテレビの「約束」をまもろう！



お家の方へ　～学校保健委員会だより～

９月３０日（水）に学校保健委員会を開催しました。健康診断結果や体力テストの結果より、本校児童の実態や学校での取組について報告のあと、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方よりご助言・ご指導をいただきました。



【学校医の先生方より】
〇耳鼻咽喉疾患は歯・口の健康とも関わりがある。口呼吸にならないように注意が必要。
〇中学年以降、仕上げみがきがなくなり、口の汚れが多くなる傾向がある。時間を確保して朝の歯みがきを習慣にしてほしい。
〇体力は自己肯定感など心の健康とのつながりがある。失敗しても自分は価値がある存在だと思える機会をつくっていくことも必要だと感じる。
〇給食で不足しがちなカルシウム、鉄分を家庭で取り入れていただけるとありがたい。
〇ご家庭からの意見を聞ける場として学校保健委員会を活用していってほしい。