ほけんだより11月号

令和8年11月2日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

11月8日は「いい歯」の日

「いい歯」とは‥ むし歯がない　歯肉（歯ぐき）がきれいなピンク色　歯ならびがきれい



ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ！



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意！



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



11月の保健行事

11(水)　色覚検査　　4年生希望者
12(木)　はみがき教室　3年生　※学校歯科医の嶋谷先生に指導していただきます。

<保護者の方へ>

・10/15に実施しました後期歯科健診結果は、治療が必要な児童のみに配付しております。
・11/11実施予定の色覚検査結果は、検査を受けた全児童(異常なしを含む)に配付します。

風邪・インフルエンザを予防しよう

気温が下がり、朝夕の寒暖差が大きく体調をくずしやすい時期です。基本的な予防方法を続けて、風邪やインフルエンザに気をつけて過ごしましょう。

基本的な予防方法を再確認！ きそくただしいせいかつ



㊟ランドセルにいつもマスクを1~2枚いれておきましょう

しっかりきれいにてをあらおう

やっぱりてあらいがたいせつ！





寒暖差に注意 重ね着のメリット



重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、体の熱が逃げにくくなり、温かく感じます。