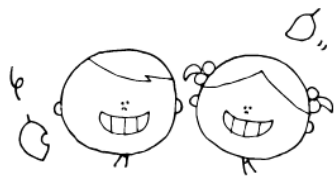


# ほけんだより11月

2021年11月5日  
茨木市立郡小学校 保健室



だんだんと寒くなってきましたね。体調をくずしやすい季節です。上着など自分で体温を調節できるものを持ってくるようにしましょう。また、外で遊んだりすると、夏でなくても、汗をかきます。水筒は毎日持ってきて、こまめに飲むようにしましょう。

## 11月8日は“いい歯の日”よくかんで食べよう



### よくかむと……

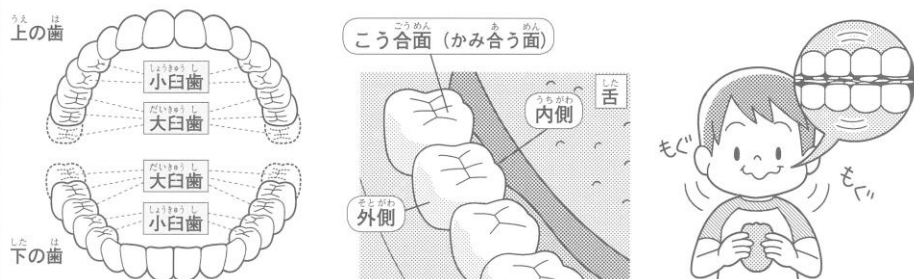
- ・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・食べ物の味がよくわかります。
- ・口の周りの筋肉をたくさん使うので、表情が豊かになります。
- ・脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。
- ・胃腸の働きを活発にして、消化を助けます。

歯科検診から半年がたちました。用紙をもらった人は、治療は終わりましたか？  
歯はこれからもずっと使います。毎日歯みがきをして、大切にしましょう。

## おくば 奥歯をしっかりとみがいて、むし歯や歯肉炎をふせごう！

### 「奥歯」ってどんな歯？

奥歯は、小白歯と大白歯の2種類の歯があります。小白歯は上下に4本ずつ、計8本あります。大白歯も小白歯と同じく、上下に4本ずつ生えていますが、20歳前後にその奥にもう1本ずつ歯が生えることがあり、「親知らず」と呼ばれています。  
奥歯には、上下の歯が重なり合う「こう合面（かみ合う面）」があり、そこで、口に入った食べ物を細かくすりつぶして、消化をしやすくしています。

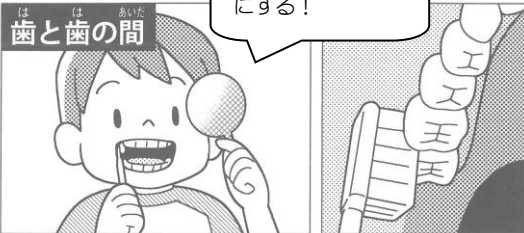


ほっぺをぐいと、よこからみがく！



一番奥の歯の後ろ側も、歯ブラシの毛先の先端を使ってきちんとみがきましょう。

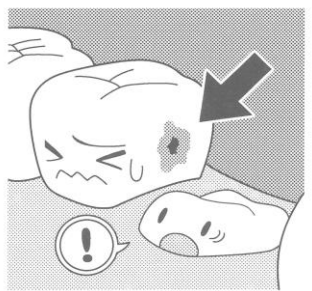
はぶらしを「たて」にする！



歯と歯の間の部分も、毛先の先端や後ろ側を使い、毛先を当ててみがきましょう。

### 奥歯が生え替わる時期は注意しよう

奥歯は、小学生の間に乳歯が抜けて永久歯に生え替わっていきます。永久歯が生えたばかりの頃は、まだ歯が弱く、むし歯になりやすいので、より丁寧にみがきましょう。  
また、乳歯が抜けたときに、隣の歯にむし歯が見つかることがあります。永久歯が完全に出てしまってからでは治療できないので、乳歯が抜けたときに、むし歯はもちろんですが、隣の歯に白く濁った色をした部分がある歯も、むし歯になる危険があるので、歯医者さんでみてもらいましょう。

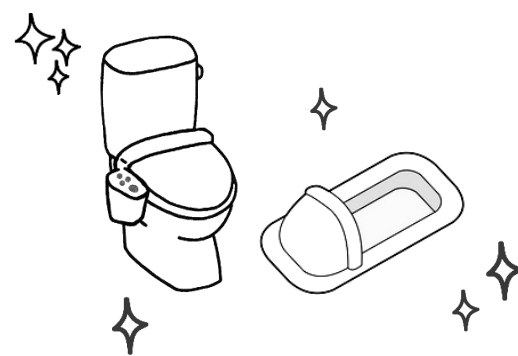


## 11月19日は トイレの日

人が一生の間に使うトイレの回数は、約20万回と言われているほど、大切な場所です。学校でも、みんなが毎日使う場所です。だからこそ気持ちよく使いたいですよね。

人間って不思議なもので、きれいなトイレだときれいに使おうとしますが、汚いトイレだと自分がさらに汚しても気にならなかったり、そのままにしてしまうようです。（流し忘れや、ペーパーがやぶれて落ちていることがよくあり、困っています。）

みんなの使い方はどうですか？  
次に使う人のことを考えて  
きれいに使えていますか…？



そうじをしてくれている人に感謝をして  
一人ひとりが気をつけて  
きれいに使うようにしましょう。

## よぼう たいせつ 予防が大切！

- ① ウイルスに負けないからだ 「はやね、はやおき、あさごはん」
- ② ウイルスをからだの中に入れない 「てあらい、うがい、マスク」



体調不良の人が増えてきています。熱がなくても風邪症状のある人は、無理をして登校せず、自宅でゆっくり休んでください。

学校で体調不良になった場合は、感染症予防のため、熱がなくても保護者の方にご連絡し、お迎えをお願いすることがあります。ご了承ください。