

ほけんだより 11月

三輪崎小学校 保健室

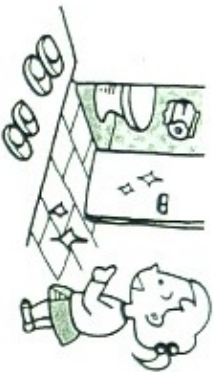


### みんなのトイレをきれいに使おう

みなさんが使うトイレの便器が汚れていたり、トイレットペーパーや芯が散らかつていたりすると、気持ちのよい感じがありませんね。次に使う人のことを考えて、使いましょう。

#### トイレのチェック

- ペーパーのむだ使いをしない。
- ペーパーの芯はごみ箱に入れる。
- トイレの後は、必ずレバーを手でぎゅっと押して、水を流す。
- スリッパをきちんとそろえる。
- トイレの後は手をあらう。



### ●●11～12月の保健行事●●

はみがきをわすれずに！

○11月4日(金)は、歯科検診(全年齢)です。

○11月22日(月)～26日(金)の学校開放期間には、歯科衛生士の先生による

「はみがき指導(1年・6年)」や

保健師さんによる「防煙教室(4年)」を予定しています。

○その他にも、「防煙教室(1年)」「はみがき指導(2年・5年)」を予定しています。

11月25日(木)夜7時～「子育て講座—子どもの視力低下 なぜ起きるのか—」学校の眼科の佐藤先生がお話をしてくれれます。児童のみなさんも、お家の人といっしょなら参加できます。

別紙で案内を配布しましたので、参加を希望される人は、15日までに申し込んでください。

## 11月8日は「いい歯の日」

### あなたはきちんとみがけてる？

前みがきは、  
前後3分以内が効果的！



歯へたす  
す<1  
みが<1

前の1本1本を  
ていねいにみがこう！



歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかいめ、歯の裏、歯のみぞ…。1本の時でも、みがくところはたくさんあります。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがきましょう。

### 歯ブラシはきれい？

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯ぐきも傷つけてしまいます。後ろからも毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えます。



### あなたの歯肉元気かな？

けんこうな歯肉は  
ひきまわっていて  
ピンク色でツツヤ



こうなったら要注意！

- ・歯肉がムズムズする かい
- ・歯をみがくと血が出る
- ・赤くはれてぶよぶよしている

### 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

歯肉は歯の土台。歯垢などが原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまでとけてしまうのです。こうなると歯はグラグラ、とてもかわいことができません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき(軽い歯肉炎は歯みがきで治せます)。歯とあわせて、歯肉の健康にも気をつけたいですね。