

ほけんだより

令和6年11月号
所沢市立泉小学校
保健室

寒い日が続きますが、笑顔で外で汗を流している子どもたちをたくさん見かけます。気温の変動が大きい日もあり、体調を崩しやすくなるので、上着で体温が調節できるように、服装を工夫しましょう。また、速乾素材の下着を着るなどして、体を冷やさないようにしましょう。

保護者の方へ 下着の選び方について



薄手で温かい「吸湿発熱素材」の下着は子どもの着用には注意が必要です。子どもは冬でも常に汗をかくため、学校生活では汗の乾きやすい「速乾素材」の下着等を選ぶようにしましょう。

くわしくは昨年(11月)のほけんだよりで紹介しています。 → → →



11 / 8 : いい歯の日

11 / 8 いい歯の日

つづけよう 歯医者さんの定期健診!

歯医者さんの定期健診に行っていますか。定期健診の大切さについて、紹介します。

1 むし歯や歯周病を早く見つけることができる

むし歯になってしまっても、早く見つけることができれば、削らずに治療が終わることもあります。

2 プラーク(歯垢)や歯石をとってもらえる

ていねいな歯みがきでも取りきれない、プラークなどを除去してもらえます。そうすると口の中の細菌(むし歯菌)がなくなり、むし歯予防になります。

3 自分に合った歯みがきの方法やコツを教えられる

みがき残しが見つかれば、上手な歯ブラシの当て方や、フロスの使い方などを教えられる。

「唾液」は歯のガードマン!

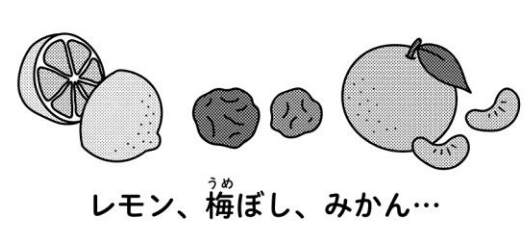
「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

- 食べかすを落とします
- 歯を溶かす酸を中和します
- 粘膜を保護します
- 口臭を予防します

よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



唾液をたくさん出すには?

こまめな水分補給



唾液腺のマッサージ



◆むし歯受診率 71%(10月同様)です。早めに治しましょう。◆