

《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ
2024・11・6
おうちの人と一緒に
よみましょう

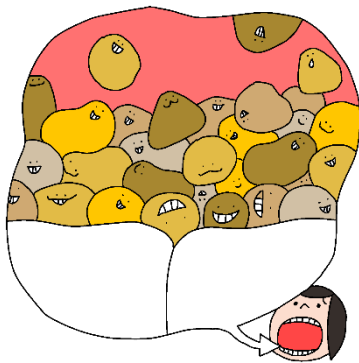
あき ふか あさばん とく ひ 秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになり、くうき かんそう 空気も乾燥してきました。この季節になると心配なのが『かぜをひくこと』です。みなみしよう 南小でも、のどの痛みや鼻水など、かぜ症状の子が増えています。たいちょう 体調をくずさないように気をつけてすごしましょう。



2学期の歯科健診がおわりました。むし歯や歯肉炎、歯石など歯医者さんに行くべきと言われた人は、全部で28人でした。早めに歯医者さんに行きましょう！
今回、異常なしだった人も、油断せずに歯みがきをしっかりと、予防しましょうね。

「歯こう」って何だろう？

歯をみがかないと、歯に白あるいは黄色くにごった、少しネバネバしたものがつきます。これが「歯こう」です。歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌が、食事のときに口に入った砂糖を取りこんでつくった、ミュータンス菌たちの「家」なのです。歯みがきで歯こうを落とさないと、ミュータンス菌が数を増やし、歯こうも厚くなります。

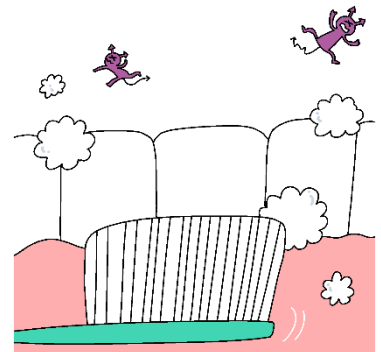


「歯こう」がたまっていくと…

歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌を増やすだけでなく、ほかの細菌もくっついて仲間を増やしていきます。そして、その細菌の中には、歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりする「歯肉炎」の原因となる細菌もいます。毎日しっかりと歯をみがいて歯こうを落とし、歯こうをつくるもととなる砂糖を食べ過ぎないようにすることは、歯肉炎の予防にもつながるのです。

「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。



がつとおか ひ
11月10日は「トイレの日」です!!
つか かた みなお
トイレの使い方を見直そう



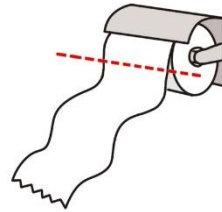
11月10日は「トイレの日」。南小では1階トイレを6年1組が、2階トイレを4年2組が、3階トイレを5年1組が、パソコン室前トイレを5年1組が、体育館トイレを5年2組が、外トイレを6年1組が掃除をしてくれています。みなさんが気持ちよく使えるように、トイレの使い方を確認してみましょう。

つか
《使うときは・・・》



らんぼうな使い方をしない

トイレットペーパーは必要な分だけとる



よごしたら自分できれいに

つか
《使ったあとは・・・》



かならず水を流す

かみ紙がなくなったらほじゅうする



みんなが使うトイレです。だれかがやってくれる・・・ではなく、ひとりひとりがこころがけることが大切です。



おうちの方へ

歯科検診の結果を全員に配りました。むし歯等があり、受診が必要な場合は早めにかかりつけの歯科医を受診して、治療や相談を受けてください。

受診が終わりましたら、結果を学校にお知らせください。

