

《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

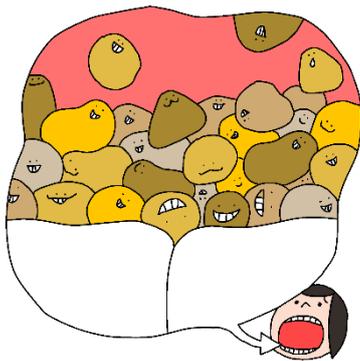
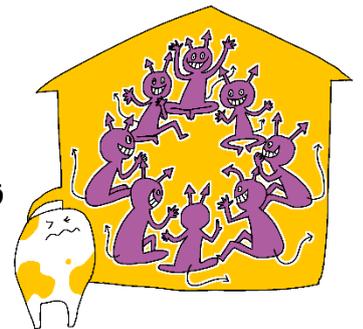
あき ふか あさばん とく ひ くうき かんそう きせつ しんばい  
秋も深まり、朝晩が特に冷えこむようになり、空気も乾燥してきました。この季節になると心配なのが『かぜをひくこと』です。みなみしよう いた はなみず しょうじょう こ ふ たいちよう  
南小でも、のどの痛みや鼻水など、かぜ症状の子が増えています。体調をくずさないように気をつけてすごしましょう。



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。

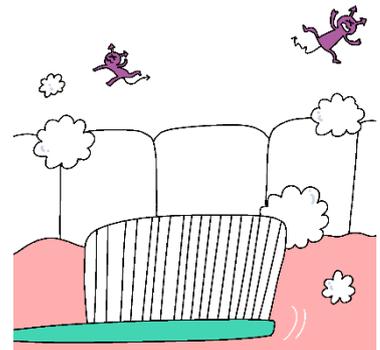


## 「歯こう」がたまっていくと…

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。

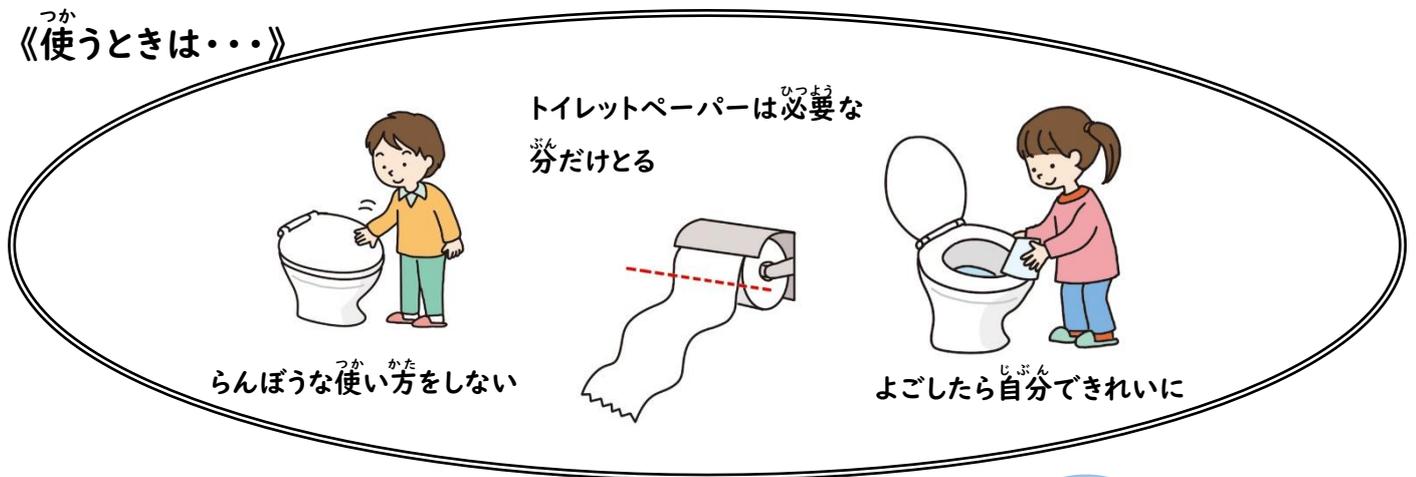


がつとおか ひ  
11月10日は「トイレの日」です!!  
つか かた みなお  
トイレの使い方を見直そう



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・・・》



つか  
《使ったあとは・・・》



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。

