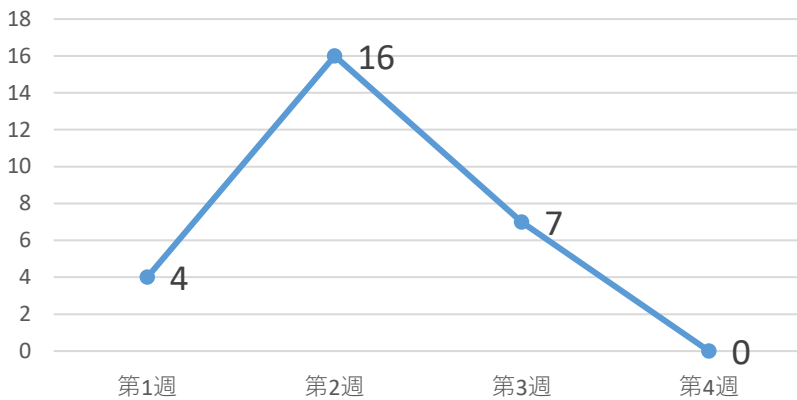




インフルエンザ対策といえどうがい・手洗いがすぐに思い浮かぶでしょうか？実は、歯みがきも有効であるということを知っていますか？インフルエンザウィルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、それを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。ちなみに…新型コロナウイルスにも効果あります！！

知念小 10月インフルエンザ感染者数



10月はインフルエンザ以外にも、新型コロナウイルスや溶連菌に感染した児童がいました。市内では胃腸炎や水ぼうそうも発生しているようです。感染症と診断されたら、学校へお知らせください。診断書は不要です。



どうしてたくさん歯のまの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶ 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます

▶ 味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶ 言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

▶ 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の動きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。



めざそう!! 8020



むし歯の治療がまだの人 (人)

	1組	2組	合計
1年	6	3	9
2年	8	6	14
3年	15		15
4年	9	8	17
5年	16		16
6年	10	12	22

今年のむし歯は、今年のうちに治そう♪

<ほけんしつから保護者の方へ>

今年度の健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。

10月は目の愛護デーにからめて、視力検査の結果、要受診で、まだ受診していないお子さんへお手紙を出しました。11月はいい歯の日があります。むし歯未治療のお子さんへお手紙を出しますので、早めの受診をお願いします。治療等が済みましたら、学校へお知らせください。

11月1日はよいしせいの日



正しい姿勢で座っているかな?



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

11月8日はいいはの日

みがき残しはないかな?

歯みがきパトロール隊

かる、ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。