

ほけんだより

令和2年11月2日 No. 8

川本北小学校 保健室

朝夕の寒さが厳しくなってきました。一日の気温差が大きい季節です。日中、「あたたかい」と思っても夕方寒くなり、体調をくずしやすい時期でもあります。朝夕寒いときは上着を着るなど、衣服の調節をじょうずにしましょう。また、空気も乾燥し、かぜのウィルスが活動しやすくなっています。引き続き、こまめな手洗いや咳エチケットなど、一人一人が意識して取り組んでいきましょう。

ロードレース大会が行われます！

11月7日（土）にロードレース大会が行われます。朝の健康観察をしっかりと、体の調子を整えておきましょう。当日、元気に走るために次のことに注意しましょう。



- 前の日は、早く寝て体をゆっくり休ませましょう。
 - 当日は朝ごはんを必ず食べて、検温や体調のチェックをしましょう。
 - 走る前には、準備運動をしっかりと行いましょう。
 - ゴールした後は整理運動を行い、手洗いうがいをしっかりとしましょう。
 - 帰った後は夕食を必ずとり、早めに寝ましょう。
- ※練習してきた成果が発揮できるよう、自分の目標を決めて、がんばりましょう。

～フッ化物洗口がはじまります～

11月5日（木）からフッ化物洗口を開始します。コップを忘れずに持ち帰しましょう。また、11月17日～24日の1週間、「給食後の歯みがき強化週間」の取組を行います。保健委員会のみなさんが各クラスへ呼びかけを行いますので、クラスのみなで給食後の歯みがきをしっかりと行いましょう。



～「親子で歯みがきチェック」を行います～

川本北小では、11月8日（いい歯の白）に伴い、毎年「親子で歯みがきチェック」を行っています。今年度もカラーテスターと記録用紙を配布しますので、おうちの方と一緒にみがき残しのチェックを試みましょう。昨年度よりも赤くなる場所が少なくなるというですね。



めざせ、北小歯みがき名人



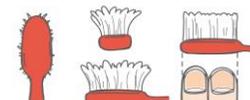
<みがき残しをしやすい場所は、ここだ！>



これらの部分は、歯の汚れが残りやすいので、特に意識してみがくことが大切です。歯ブラシの毛先をじょうずに使ってみがくと汚れがきれいにおち、みがき残しをなくすることができます。

<歯ブラシのチェックをしてみよう！>

毛先が開いていたら、口の大きさに合った歯ブラシを使いましょう。（自分の指2本くらい）



<歯肉のようすをチェックをしてみよう！>

うすいピンク色で、ひきしまっている。健康な歯肉
赤くはれ、ぶよぶよしている。歯肉炎は、ていねいな歯みがきでなおすことができます。

健康な歯肉

歯肉炎の歯肉

※この機会に、自分の歯と口の中の様子を、よく観察してみましょう！