

ほけんだより

令和5年11月2日

江戸川区立東葛西小学校

養護教諭 関 梓紗



季節も移り変わり、冬を感じるような気温、天候になってきました。1日の気温差が大きいので体調をくずしやすい時期でもあります。汗の始末や衣類の調整をするとともに、こまめに手洗いをして風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないように予防しましょう。

発育測定結果 配付のお知らせ

9月13日・14日・15日に実施した発育測定の結果を配付します。これまでの測定値が一覧になっている「発育のようす」と、測定値をグラフ化した「身長・体重成長曲線」の2枚です。

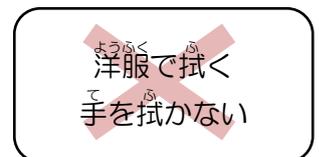
結果についてご不明な点がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

健康な体づくりのために！手洗いをしよう！

<p>①水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。</p> 	<p>②手の甲をのばすようにこすります。</p> 	<p>③指先・爪の間を念入りにこすります。</p> 
<p>④指の間を洗います。</p> 	<p>⑤親指と手のひらをねじりあらいします。</p> 	<p>⑥手首も忘れずに洗います。</p> 

手を洗ったら・・・

洗った手を拭かなかったり服で拭いたりすると、せっかくきれいにした手にまたばい菌がついてしまいます。手を洗ったらハンカチで拭きましょう。



11月8日は



いい歯の日



『いい歯の日』には「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められています。健康な歯が保てるように毎日のお手入れをがんばりましょう。

きょうから
今日から
できる!

歯に『いいこと習慣』

1

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。

2

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

3

ひと口30回、もぐもぐしよう



よくかむとたくさんのだ液がでます。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

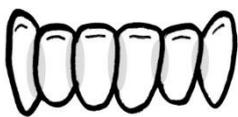
4

年に1~2回はプロの目でチェック



隅々まで見てもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきでとりきれなかった歯垢や歯石の除去もプロのケアだからできることです。

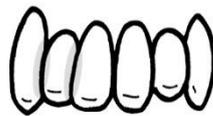
みがき残しに注意!!



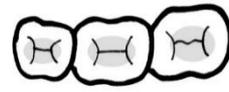
歯と歯の間



歯と歯肉の
さかいめ



歯が重なった
ところ



おく歯の
かみあわせ

*** 12月のほけんだよりは、冬の感染症についてです***