

ほけんだより

令和7年11月4日
清新ふたば小学校
保健室

さむ 寒くなってきました。まだ 体 は寒さに慣れていないため、かぜや腹痛を起こしやすい時期です。江戸川区内では、インフルエンザで学 級 閉鎖をする学校が増えています。ふたば小でもインフルエンザによる欠席があります。

せつ 石けんでの手洗い、マスク、換気など、自分でできる感染対策をしましょう。

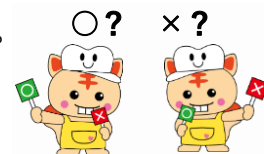
3 年生

「歯のけんこう教室」



10月27日(月)、学校
歯科医の芦澤先生と、西谷先生が「歯のけんこう」についてお話をしてくださいました。

そこで出たクイズを2つ
紹介します。



だいもん 第1問

は 歯みがきをすることで、
インフルエンザに、なりにくく
なるでしょうか？

こたえ ○

は 歯みがきで、インフルエンザに
なりにくくなるといわれています。

口をきれいにすることで、
インフルエンザになることを
防ぐことができるかもしれません。

は 歯みがきって、いろんな
いいことがあるね。



だいもん 第2問

スポーツせんしゅと歯は、かんけい
あるとおもいますか？

こたえ ○

スポーツせんしゅと歯は、かんけい
あります。

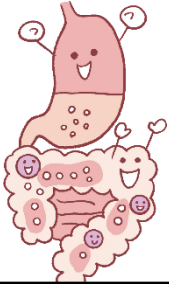
しっかり歯を食いしばることができ
ると、スポーツで力をはっきしや
すい！

ピカピカの歯で
スポーツもばっちり！



よくかむことは健康にいいこと、いっぱい

しょうか
消化をたすける



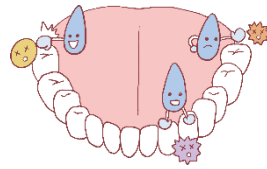
た もの ちい
食べ物が小さく
なって胃や腸
の働きが楽に
なる。

た ぼうし
食べすぎ防止



たくさんかむ
と、少しの量
でも、おなか
いっぱいかんに感
じたて、食べすぎを
防ふせぐ。

えき ばよぼう
だ液でむし歯予防



よくかむと、だ
液えきがたくさん出
て、口の中をきれ
いにする。むし歯
だけでなく口臭
予防よぼうになる。

のう げんき
脳が元気になる



かむことは脳の
刺激しげきになり、脳が
活発かつぱつに働はたらきま
す。集 中 力しゅうちゅうりょくや
記憶力きおくりょくもアップ!

歯をもっと元気に！～歯周病の予防には～

セルフケア

と

プロケア

ただ は
・正しい歯みがき

こうぐないせんじょう
・口腔内洗浄

・デンタルフロス

しょくせいかつ しょくしゅうかん みなお
・食生活、食習慣の見直し



は ほうほう しどう
・歯みがき方法の指導

し せき じょきよ
・歯石の除去

は
・歯のクリーニング

せんもんてき しょち
・専門的な処置やアドバイス

しかいいん は じょうたい おう ていきてき
歯科医院で、歯の状況に応じて、定期的にメンテナンスをうけると、むし歯や歯周病
の予防につながります。普段の歯みがきでは取りきれない歯石やバイオフィルムを、プロに
きれいにしてもらえます。歯並びにあったみがき方の指導をうけることも、おすすめです。

えどがわくしかいし
江戸川区歯科医師会からハブラシをいただきました。1人1本配ります。

きゅうしょくご は つか まいつき
給食後の歯みがきに使ってほしいです。1年生は毎月のハブラシもありますの
で、医師会からのハブラシは、冬休み前にくばります。