

ほけんだより 12月

H26.12.8

広島市立大林小学校保健室



寒い日々が続いており、風邪症状の訴えも増えてきたようです。体を冷やさないように衣服を調節し、温かい食事・十分な休養で、今年の冬も元気に乗り切ってくださいね。

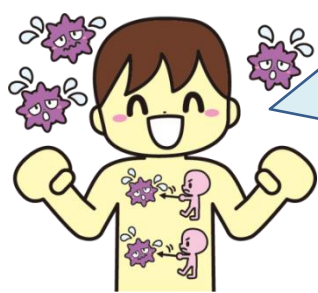
11月25日～26日に、全校で歯垢の染め出しをしました。効果がバッチリ出たようで、歯科検診では多くの方が、学校歯科医の白川先生に、「きれいにみがけていますね。」とほめていただきました。今回のように、鏡を見て、口の中をしっかりと観察しながら1本ずつついでにみがく事をこれからも続けてください。むし歯は、予防できる病気です。大林小のみなさんの歯が、いつもピカピカであることを願っています！

12月の保健目標

冬の病気をふせごう



予防接種の効果が始まるのは、接種した2週間後くらいからだそうです。12月中頃までには終わらせましょう！



体には抵抗力（免疫力）があって、ウイルスとも戦っています。栄養不足や睡眠不足で、抵抗力は落ちてしまいます。規則正しい生活で病気に負けない体を作りましょう！

インフルエンザを予防するため、ウイルスを〇〇!!

ウイルスをはわかえす

睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう！



ウイルスを体に入れない

手洗い・うがいをし、マスクもつけよう！



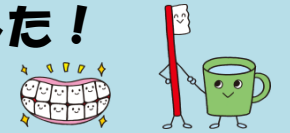
ウイルスを少なくする

1時間に1回は換気をしよう！



秋の歯科検診がおわりました!

11月28日(金)実施



歯垢の染め出しでは、磨きのこしのある部分を確認することができました!

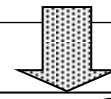


どうしておし歯になるのでしょうか?

ごはんやおやつを食べた後、歯みがきをしないと、食べカスを材料にして、歯垢（しこう）ができてしまいます。歯垢の中には、むし歯菌（ミュータンス菌）がいます。ミュータンス菌は、酸（さん）を出して、歯を溶かしてしまいます。

問題：()の中に入る言葉は何でしょうか?

むし歯になる原因は、()と、むし歯菌（ミュータンス菌）です。

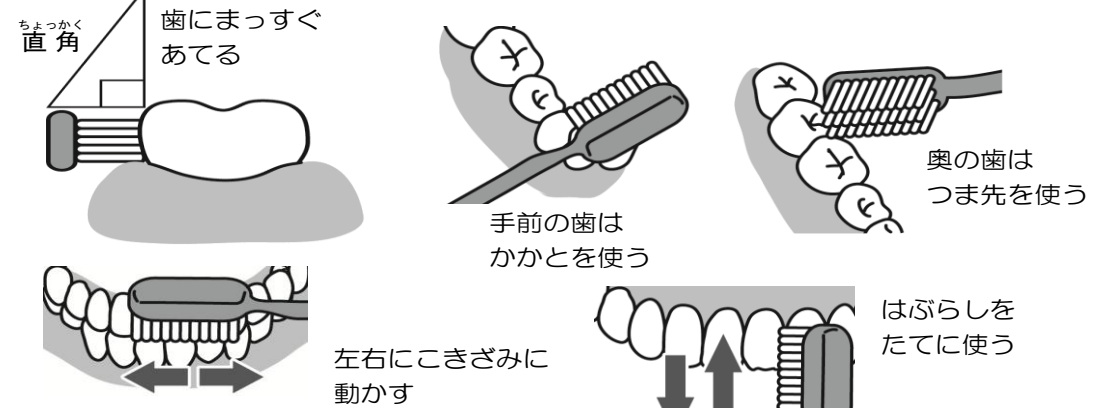


これがむし歯です

ミュータンス菌が()を作り、歯を溶かして、穴をあけます。



むし歯予防は、やっぱりいい歯みがきです!



みがくときは、あまり力を入れないようにしましょう!