

ほけんだより 3月

令和3年2月発行 No. 15 川口市立領家小学校 保健室

【ほけん目標】
健康な生活ができたか一年間の反省をしよう

毎日、元気いっぱい勉強や運動をするために、「早ね早おき朝ごはん」が大セツです！
おうちのひととチェックしてみてくださいね。

心も体も健康な1年をすごせたかな？

✓ チェックしてみよう！

☐ 早ね早おきができた



☐ すききらいをせず何でも食べた



☐ こまめに体をうごかした



☐ せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



☐ 友だちと仲よくできた



☐ ストレスを上手に解消した



【保護者のみなさまへ】 保健関係の取り組みへのご理解ご協力ありがとうございます。

- ①おやこはみがきテスト(3/5 歯垢染出し錠を2錠配付)があります。家庭での取り組みにご協力よろしくお願いいたします。*校内では、歯ブラシ点検(3/1～)があります。歯ブラシの毛先が広がっていないか、ご家庭でも点検をお願いいたします。
- ②はっぴーファイルを返却します。1年間の取り組みをふり返ってみてください。(提出はしません。)
- ③学校生活管理指導表を該当する児童の保護者の方へお渡ししております。書類の準備ができましたら、担任までご提出ください。
- ④むし歯や視力低下等受診が必要な疾病がありましたら進級前に済ませるようにしてください。
- ⑤感染症予防対策【健康観察(カードの記入、点検)、石けんでの手洗い、早ね早おき朝ごはん】の実施を引き続きお願いいたします。

3月1日～5日 めざそう白い歯！ 歯っぴー週間！！

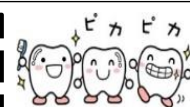


○おやこはみがきテスト…3/5(金)配付。家で取り組みます。
保護者のみなさまへ 歯垢染出し錠を2つ配付します。ご活用ください。

○歯ブラシ点検 …3/1～の歯みがきタイムで点検。



「夜ごはんの後」や「ねる前」の歯みがきが大切！！



【食べたらずみがき】はいつでも(おやつやあまい飲み物の後も！)大切ですが、特に「夜ごはんの後」や「ねる前」は一日の中でも一番ていねいにみがくといわれています。それは、ねている間にむし歯や歯肉炎になりやすいからです。ねている間はだえきの出る量がへり、口の中の細菌がふえやすくなります。歯についた歯垢(歯垢は、歯についた細菌でむし歯や歯肉炎の原因)をそのままにしておくと、むし歯や歯肉炎になりやすいので、「夜ごはんの後」や「ねる前」の歯みがきで歯をきれい(歯みがきで歯についた歯垢を落とすこと！)にしましょう！

もちろん、夜だけではなく、【食べたらずみがき】してくださいね！！



めざそう！
むし歯ゼロの領家小！！



～12月の歯科健診結果～

*毎日の歯みがきの成果が出て、むし歯のある人が少なくなってきました。また、治りようをする人も多く、むし歯ゼロの領家小に近づいています。現在、治りよう中の人も多いと思いますが、最後までがんばって通いましょう！

できてしまったむし歯や歯石をなおすことは大切ですが、むし歯や歯石にならないように予防することの方がもっと大切です。ポイントは次の二つです。

- ①食べたらず(のみものも)歯みがき。
- ②だらだら食べない。おやつや飲み物は時間と量を決める。



2月15日 現在	むし歯や歯石	なお治しました！
1年生	7人	4人
2年生	6人	5人
3年生	9人	3人
4年生	7人	2人
5年生		
6年生	1人	