



いもけんたより 11月

令和5年11月6日 北九州市立沼小学校 保健室 永渕詩乃

11月8日は「立冬」です。暦の上では、この日から冬になります。季節が秋から冬に変わり、1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きくなると、体の中のエネルギーをたくさん使うことになり、疲れがたまりやすくなります。着るもので体温を調整したり、温かい物を食べたりするなどして、体調管理に努めるようにしましょう。

また、11月8日は「いい歯の日」でもあります。いい歯を守るために3つの“前”を心がけるようにしましょう！①みがく“前”には、歯ブラシをチェックしましょう！②ねる“前”には、必ず歯みがきをしましょう！③痛くなる“前”に定期的に歯医者さんに行きましょう！



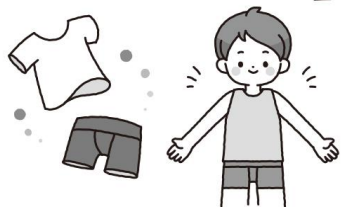
“調節上手さん”の

着こなしのポイントは？

point 1

下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができて
厚手のものを1枚
着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応 OK



11月8日はいい歯の日

北九州市のむし歯がある小学生は、全国の政令指定都市の中で最も多く、「ワースト1（最下位）」です。

本校では、6月の歯科検診で「むし歯がある人」が27.5%でした。（昨年度22.5%）

まだ治療に行っていない人は、この機会に必ず歯医者さんへ行ってみてくださいね。

また、自分の生活や歯みがき方法をチェックしてみるのもいいかもしれませんね。

とくに小学生は、乳歯から永久歯へ生え変わる大切な時期です。歯に「いいこと習慣」を身に付け、歯を守りましょう。10月からフッ化物洗口も始まり、週に1回のフッ化物洗口を継続して行い、丈夫で健康な歯を目指しましょう。



みんなのトイレ きれいのポイントとは？



トイレをきれいに使っていますか？
トイレを汚して平気な人やトイレの壁に落書きをする人は、心にモヤモヤがたまっているかもしれません。自分の心を見つめてみましょう。

POINT
1

早めに行く

ギリギリまでガマンしていると、服やトイレを汚す原因に



POINT
2

位置を確認

座る位置・立つ位置は一步前



POINT
4

トイレのあとは

手洗いを忘れずに



POINT
3

振り返る

流し忘れやゴミを落としていませんか？

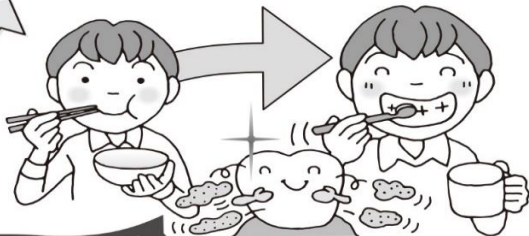


今日からできる！

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

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よ。

いいこと
習慣
02

ストップ！ おやつのだらだら食べ



こんないいことが

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。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。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。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことが

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