



海南市立南野上小学校  
ほけんだよりNO. 9  
2017年11月1日

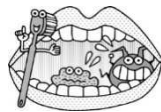
いよいよ11月。朝夕、少しずつ肌寒く感じるようになってきました。

これからの季節、空気がかわき、かぜひきさんがふえてきます。手洗い、

うがいをしっかりして、予防につとめましょう。すいみんもたっぷりとりましょう☆



がつようか  
11月8日はいい歯の日



「子どもの歯は、何本？大人の歯は何本？」  
みなさんは、わかりますか？自分の口の中を見て、どの歯がはえかわった歯なのかわかりますか？奥歯にもおとなの歯がはえていますね。子どもの歯は、上下で20本、おとなの歯は、28本～32本です。

「8020運動」は、80歳になったとき、自分の歯を20本以上残し、よくかめるよい歯よい歯ぐきで健康に暮らしましょう。という呼びかけです。



歯を大切にするために・・・

一日30回  
もぐもぐ…  
よくかんで  
食べよう！



食べたら、  
みがく！  
小刻みに  
ていねいに。



毛先が開  
いてきたら  
とりかえ  
よう！



## どうして歯は生えかわるの？

みなさんのあごは成長します。でも、歯は一度生えてきたら、大きさが変わることはありません。

もし小さな子どもの歯（乳歯）のままだったら、歯と歯の間が空いて、ものをよく噛めなくなります。だから大人のあごに丁度良いサイズの大人の歯（永久歯）に生えかわるのです。

大人の歯が生えてきたよ！という人。大きさの違う乳歯と永久歯が並んでいるところは、デコボコしててみがきにくいです。鏡で歯の形を見ながら歯ブラシを当てて、ていねいにみがいてくださいね。

乳歯のむし歯の細菌が原因で永久歯の歯並びが悪くなるというデータもあります。乳歯のむし歯も治しましょう。



## 11月1日・2日は尿検査です



朝一番のおしっこを忘れずに！

尿検査では・・・おしっこにたんぱくや糖、

血液がまじっていないか調べます。

- ◎ 夜、トイレに行ってから寝ましょう。
  - ◎ 朝起きて、最初のおしっこをとりましょう。
- <注意>最初に少し出してから、途中の尿をとる

今日、わすれた人は明日必ずもってきましょう。

## ちょっと待って！歯みがき、〇〇すぎてない？

あなたは  
“**すぎる**”  
に  
なっていない？

強く握りすぎる

力を入れすぎる

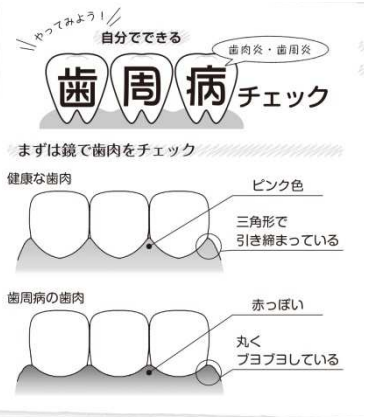
歯みがき粉をつけすぎる

歯ブラシが大きすぎる

大きく動かさすぎる

- ・歯ブラシは小さめ
- ・歯みがき粉は歯ブラシの4分の1から2分の1で十分
- ・えんぴつの持ち方で軽く握り
- ・力を入れすぎず
- ・チョコチョコ細かく動かす

これが正解



- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし

## 11月2日は、秋の遠足です。



- 前日の夜は早めに休みましょう。
- 朝ごはんは、腹八分目に食べてきましょう。
- 乗り物よいしやすい人は薬をのんできましょう。
- 調子がわるくなったら、がまんせず早めに先生に知らせてね。



## 11月10日は、いいトイレの日です。

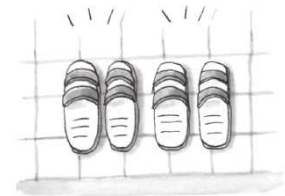
\*トイレの後は、  
よごしていないか  
チェックしよう



\*もし、とんだりして  
よごしていたら、  
ペーパーでふこう。



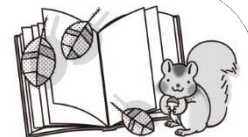
\*スリッパをそろえよう。  
次の人が気持ちよく  
使えるように。



おうちの方へ  
マラソン健康調査に回答いただき、ありがとうございます。11月7日より、マラソン記録会にむけて練習が始まります。かぜや胃腸炎の流行する時期になってきますので、健康観察、予防（うがい、手洗い、マスク）にご協力よろしくお願ひします。

## 11月の保健行事

- 1日（水）尿検査
- 6日（月）体重測定
- 9日（木）歯科検診 13:00～



歯の保健指導を11月中にします。  
日程は追って連絡します。

