

ほけんだより



令和3年11月4日(木)

春日井市立出川小学校

保健室

朝晩は冷え込み、日中は暑いぐらいの日もあり風邪をひいている子が増えてきました。亀山先生は、先週の休日に弥勒山へ登山に行ってきました。どんぐりがたくさん落ちていたり、葉っぱが少しずつ色づいていたり「秋だなあ。」と感ずることがたくさんありました。我が家の2歳の娘はどんぐり拾いに夢中になり、到着するのにかなり時間がかかってしまいましたが、スポーツをするにはとてもいい季節ですね。たくさん体を動かして、元気に過ごせるといいですね。



11月8日は・・・いい歯の日です



みなさんの歯は、「8020(ハチマルニイマル)運動」という言葉を聞いたことがありますか?“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。いい歯というのは、“白い歯”や“歯並びがきれいな歯”だけではありません。歯や口全体が健康であることが大事です。みなさんも80歳の時に20本以上自分の歯で生活できるように今できることをしっかりやりましょう。

<8020運動はどのくらい達成しているの?>

2020年までの達成率を見ると…なんと、50% 達成していることが分かりました。簡単にいうと、80歳以上の方の2人に1人が20本以上自分の歯が保たれているという結果です。2022年までには60% 達成も目標だそうです。



<みなさんが今できることは・・・>

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック!

11月の予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4 せいけつ検査	5 体重測定(2年生)
8 体重測定(1年生)	9 体重測定(特支)	10 体重測定(6年生)	11 せいけつ検査 体重測定(4年生) 就学時検診	12
15	16 体重測定(5年生)	17 体重測定(3年生)	18 せいけつ検査 修学旅行 →	19
22	23	24	25 せいけつ検査	26
29	30			

5,6年生の保護者の皆様へ

11月の体重測定時に歯みがき指導を行います。“歯みがき指導”といっても新型コロナウイルスの感染防止のため、実際に歯をみがくことはしません。コロナ禍で、市の歯科衛生士さんによる歯みがき指導やフッ素塗布の中止、マスクの中で口呼吸をしている子、おうち時間で間食が増えているのではないかと心配をしています。少しでも見直すきっかけになるような機会を作るため、指導の最後にデンタルフロス(歯間ブラシ)を1本配布しますので、自宅で実践させていただきたいと思います。学校から持ち帰りましたら、お声がけをお願いします。



寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう



7つの
まちがいを
さがそう!

寒いけれど…窓を開けて
空気を入れかえよう

