ほけんだより11月

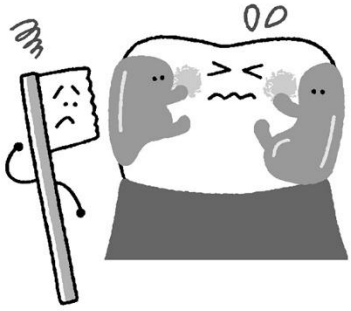
令和8年11月19日
神島田小学校 保健室



木々の葉っぱも色づき、秋が深まってきました。寒い日が増えてきましたが、子どもたちは元気いっぱい！これからますます寒くなる季節に向けて、早ね・早起き・朝ごはんを大切にしながら、元気な体づくりをしていきましょう。

インフルエンザもちらほらと出てきています。市内の他の小学校では学級閉鎖の措置を取ったところもあります。ひとりひとりが予防を心がけたいですね。

いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

プラーク（歯垢）ってなに？

細菌のかたまりで、放っておくとむし歯や歯周病の原因になる。食べカスとは全くの別物で、ネバネバしている。

プラーク1mg中には1億個以上もの細菌が存在していると言われている。

寝る前の歯みがきは、特にていねいに時間をかけておこないましょう（1日のうちで一番大事！）。寝ている間はだ液の分泌が減るため、むし歯のリスクが高まります。自分でみがいた後に、大人の人にきちんとみがけているかチェックしてもらったり、仕上げみがきをしてもらったりしたらカンペキです！

＊日が暮れるのが早くなっています＊



ドライバーからみつけてもらうくふうを！

遊びに行くときは、帰る時間に気をつけましょう。暗くなると、歩いている人や自転車が車から見えにくくなります。

- 暗くなる前に家に帰る
- 道路を渡るときは、左右をよく確認する
- 明るい色の服や反射材を身につける

など、交通事故にあわないように十分気をつけよう。



じてんしゃとヘルメットはかならずセット！