

ほけんだより

令和6年11月1日 No.9
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

11月の保健目標: 寒さに負けない体づくりをしよう

11月8日は「いい歯の日」! 歯の役割について考えてみましょう



食べ物をかみくだく



表情をつくる



発音を助ける

他にも、「体の姿勢やバランスを保つ」などといった役割もあります。また、歯の一本一本にもそれぞれ役割があります。歯は生活するうえで、なくてはならないものですので、歯みがきをしたり、定期的に歯医者さんにみてもらったりして、大切にしていきましょう。

歯科健診後の受診は済んでいますか?

1学期の歯科健診で受診が必要だった人で、まだ受診が済んでいない人はいませんか。一度完全なむし歯になってしまうと、自然には治りません。また、要注意乳歯がある場合も、永久歯(大人の歯)の歯並びやむし歯に影響することがあります。受診が済んでいない人は、早めに受診しましょう。受診が済んでいない人を対象に、12月の個人面談で再治療勧告を予定しています。

～ 保護者の方へ ～

○「定期健康診断結果のお知らせ」再配付について

視力検査及び歯科健診について、11月29日現在で受診がお済みでない場合、12月の個人面談の際に、再度お知らせを配付いたします。早めの受診をお願いいたします。なお、今回再配付の対象となる方は以下に該当する方です。

<視力検査> 左右どちらかの視力がB以下で未受診の場合

<歯科健診> 「むし歯」・「要注意乳歯」・「歯石」・「治療を必要とする歯肉の病気」がある児童のうち、未受診の場合

体調をくずしやすい季節になります

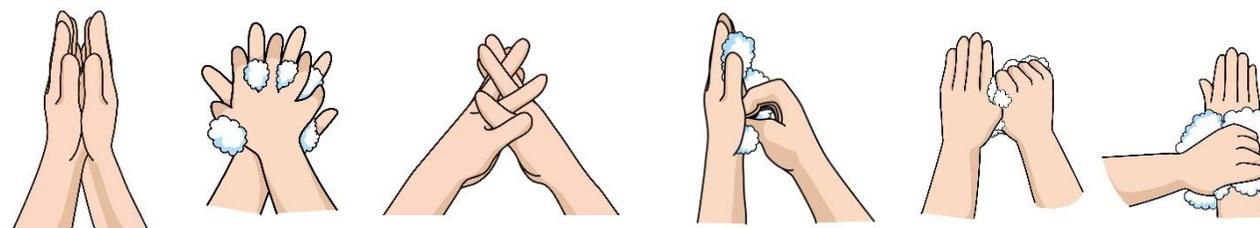
10月は、暑い日もあれば、寒い日もあり、気温の差の激しい1か月でした。また、1日の中でも朝晩と日中では気温の差が激しいです。体調をくずさないように、気をつけましょう。

○衣服で体温調節をしましょう

- ・カーディガンやジャンパーなど、羽織れるもので体温調節をしましょう。
- ・肌着も、汗を吸い取り、体の保温にも役立つので、大切です。
- ・前の日の夜や朝には天気予報を確認し、朝や日中の気温を確認しましょう。

○手洗いを忘れずに

かぜ・感染症の予防には手洗いが大事! 洗い残しがないように、気をつけて洗おう。



①手のひら ②手の甲 ③指の間 ④指先・つめ ⑤親指 ⑥手首