

ほけんだより 11月

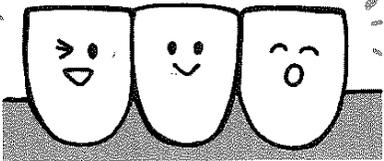
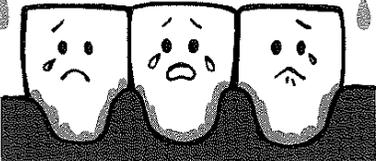
川口市立十二月田小学校
保健室
令和元年10月31日

秋本番、昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷えるようになりました。空気が乾燥し、インフルエンザも流行る時期となりますので、手洗い、うがい、咳エチケットをこころがけましょう。

11月8日は「いい歯の日」

食べ物をかむには、むし歯などの病気がない「いい歯」が大切になります。でも、かむときに使っているのは、歯だけではありません。それを支えている歯肉（歯ぐき）、そして、口の中全体が健康であることが大切です。最近の小学生は、むし歯は減っているけれど、歯肉炎などの歯肉の異常は増えているそうです。歯みがきのときには鏡を見て、歯肉の様子もチェックしてみてください。

歯周病をふせごう！ 歯周チェック

<p>《健康な状態》</p>  <p>歯肉は</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 薄いピンク色 <input type="checkbox"/> 三角形に見える <input type="checkbox"/> 引き締まっています 	<p>《歯周病かも》</p>  <p>歯肉は</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 赤、ほろい色をしている <input type="checkbox"/> 丸みがあってぷよぷよしている <input type="checkbox"/> 歯と歯肉の間にプラークがたまっている
--	--

2学期 歯科健診の結果

う歯（むし歯）が見つかった人
81人（受診者の8.5%）



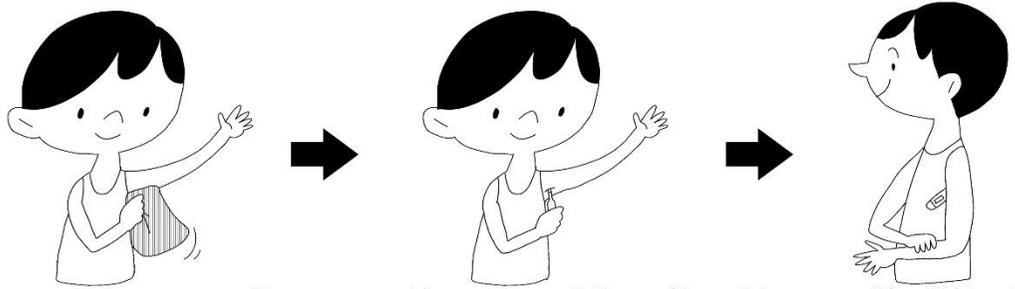
すでに多くの人から治療済みの報告を受けています。永久歯のむし歯はもちろんのこと、乳歯のむし歯も永久歯に影響しますので、できるだけ早く治療しましょう。

自分の「平熱」を知っておこう！

健康なときの体温「平熱」を知っておくと、かぜやインフルエンザなどによる発熱の判断がすぐにできます。平熱は人によってちがうので、体調がよいときに体温を測って、自分の平熱が何度かを知っておきましょう。



正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。

わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。

測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

もうすぐ持久走大会があります

練習も始まります。大会に向けて準備をしましょう。

① **体調管理**（体温、朝食、顔色、睡眠など）

② **身の回りの管理**（靴、つめ、服装、水筒など）

※靴を新調する場合は早めにしましょう。



保護者の方、毎朝の健康観察をお願いします！！