

ほけんだより 11月号



朝夕はずいぶん冷え込み、冬の気配を感じるようになってきました。

夏～秋～冬への気温差から、喉や皮膚等に乾燥を感じる児童が増えてきた様子が見られます。これからの本格的な寒さに備えて、お子さまと一緒にどうぞ冬支度をお願いいたします。

— 今月の保健行事 —

項目	日時	学年	持ち物・用意
色覚検査	11月2日(月)	4年生(希望者のみ)	めがね持参
歯科検診	11月5日(木)	2年・6年・五組	ていねいに 歯をみがいてくる
	11月12日(木)	3年・5年	
耳鼻科検診	11月19日(木)	4年・5年・6年・ 五組	耳掃除をしておく

歯科検診

むし歯や歯肉炎がないかを調べます。
また、歯並びやあごの状態、歯みがきがきちんとできているかも調べます。



耳鼻科検診

目・鼻・のどの病気がないかをそれぞれ調べます。



耳鼻科検診について

今年度は、感染症対策のため、喉を診るのは希望者のみとなりました。喉に違和感や気になることがある場合のみ診ていただきます。

色覚検査について《4年希望者》



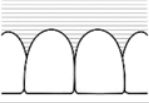

先日、4年生を対象に「色覚検査申込書」を配布いたしました。大田区では、4年生の希望者へ色覚検査を実施しております。検査は一人ずつ行い、プライバシーに配慮して、結果は封筒に入れてお返しいたします。お家で結果をご確認ください。よろしくお願いいたします。

11月8日は、いい歯の日☀

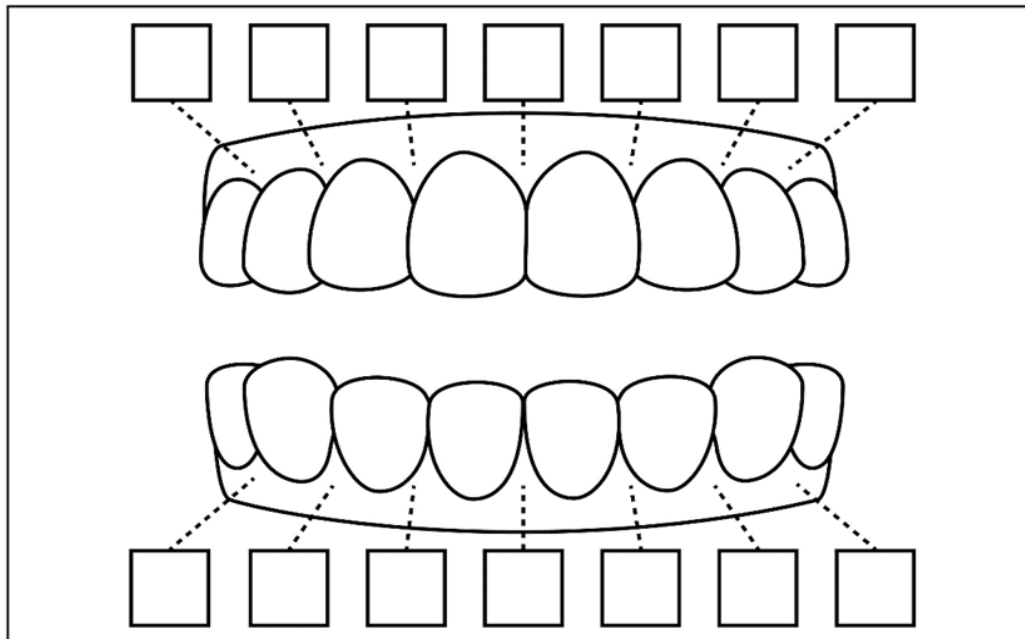
いつまでも、むし歯のない丈夫な歯と歯ぐきでおいしいご飯が食べられるように！自分の口の中をチェックしてみよう。歯科検診でむし歯が見つかった人は、早めに治療してね！

自分の歯ぐきをチェックしよう！

★健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがい

	色	歯ぐきの形	さわると	出血
健康な歯ぐき	ピンク色	さんかくけい 三角形 	かたい	ない
歯肉炎の歯ぐき	あかい色 赤色	まるい 丸い 	ブヨブヨしている	ある

自分の歯ぐきを鏡で見て、健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのどちらに近いかをチェックしてみましょう。健康な歯ぐきに近い場合は○、歯肉炎の歯ぐきに近い場合は×を下の図につけましょう。



◎歯肉炎を治すためには……歯みがきと食習慣を見直してみよう！



まいにち 毎日しっかりと歯をみがく



あまいものをダラダラと食べない

ほかには

- よくかんで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しい生活をする