

ほけんだより 11月

R4.10.31
宮前小
保健室

10月は、季節の変わり目で、体調をくずしてしまう人が多くなりました。
元気にすごすためには、十分な、**食事**・**運動**・**すいみん**が大切です。足りていないなあと思うものがある人は、見直してみてくださいね。

ほけんしつのおおきさかです!



11月の予定



日にち	対象	内容	注意事項
11月1日(火)	全学年	尿検査 提出日	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 検査前日は、ビタミンCが多くふくまれているものは、とらないようにしましょう。 ☆ 検査前日、寝る前に必ずトイレに行きましょう。 ☆ 検査当日の朝1番のおしっこを、とりましょう。
11月15日(火)	該当者	尿検査2次検査 提出日	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 上と同じです。 ☆ 提出日は1日のみです。忘れずに!

**容器のふたは
しっかりしめてね**



食欲の秋ですね! バランスよく食べよう

～給食は、「バランスのよい食事」のお手本です～

給食は、みんなが必要な栄養やエネルギーがとれるように、
給食センターの栄養士さんが考えて作ってくれています。

つまり...
給食を食べる量が少ない人、
好ききらいが多い人は、
体に必要な栄養やエネルギーが
足りていないということです。



宮前小の給食の様子を見てい
ると、食べる量が極端に少ない子
が多く、とても心配です。
給食の1人分の量は食べられ
るようにがんばってみましょう!

11月8日は



めざせ！むし歯ちりょう率100%

6月の歯科検診で

「むし歯」と診断された人は、

121人

10月末現在で

まだ「むし歯」がある人は、

51人

ちりょう率は…

57.9%

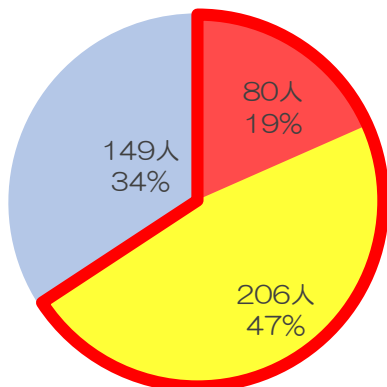
*むし歯は、放置しておいて治ることはありません！

「むし歯があると言われたけど、まだ受診していない」という人は、必ず受診しましょう。

*むし歯以外で「治療のすすめ」をもらった人も、早めに受診して、お医者さんに相談しましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉(歯ぐき)」

宮前小の歯肉のようす (R4年6月の歯科検診)



■相当の炎症 ■軽度炎症 ■異常なし

「むし歯がないからOK！」

…そう思っている人はいませんか？

歯を支えている、**歯肉(歯ぐき)**のことも考えてみましょう！

今年の6月の歯科検診で、「歯肉に異常がある(歯肉炎)・歯肉炎の疑いがある」と言われた人は、**286人**で、**65.7%**で、とても多いです。

健康な歯肉は、ピンク色ですが、歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れ、ぶよぶよになってしまいます。さらにすすむと、歯肉が歯を支えられなくなってしまい、歯が抜けてしまうこともあります。



どうしたら
ふせげるの？

歯肉炎の原因は、歯についている汚れや細菌です。

それらをなくすために、下の2つのことが大切です。

①歯みがき

食べたあとには、歯みがきをし、歯や口の汚れを落としましょう。

②よく噛んで食べる

よく噛むと、だ液がたくさん出て、歯や口の細菌を少なくしてくれます。

歯肉炎の予防は
むし歯の予防にも
なりますね♪

