

月

ほけんだより

令和7年11月4日
おがのしょうがっこうほけんしつ
小鹿野小学校保健室
すずき 鈴木

学校教育目標

進んで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子



あさ ばん きゅう ひ こ
朝・晩が急に冷え込んできました。この時期は、からだ さむ な
ようちゅうい はやね はやお
に要注意！早寝早起きはできていますか？おなかを出して寝ていませんか？
これから来る冬の寒さに負けないため、はやね はやお あさ うんどう てあら
よてい かくにん ねが じっしないよう へんこう ばあい
予定のご確認をお願いします。（実施内容は、変更する場合があります。）



むし歯予防週間について

① 歯科指導

こんねんど ほけんし し かえいせいし し かしどう
今年度も、保健師さんと歯科衛生士さんに歯科指導をしていただきます。
よてい かくにん ねが じっしないよう へんこう ばあい
予定のご確認をお願いします。（実施内容は、変更する場合があります。）



日(曜日)	クラス	内容
7日(金)	1年生	ブラッシング指導
	2年生	6歳臼歯について
	3年生	歯みがきのコツ
	4-1	歯垢の中の細菌

日(曜日)	クラス	内容
17日(月)	5-1	歯肉炎の予防
	5-2	歯肉炎の予防
	4-2	歯垢の中の細菌
	6年生	健康な口、歯肉炎の口 デンタルフロス

※ 1～4年生はカラーテストを予定しています。

② 歯みがきカレンダー

「いい歯キラメキ週間」として、はみがきカレンダーに取り組みましょう。

・実施日：11月7日(金)～13日(木)



いつもの歯みがきをセルフチェックしよう!!

- ☐ は いしや ていきてき けんしん
歯医者さんで定期的に健診をうけている
- ☐ 歯ブラシは1ヶ月に1回こうかんしている
- ☐ しょくじ あと
食事の後はかかさず歯みがきをしている
- ☐ やさしい ちから
やさしい力でみがいている
- ☐ みがく じゅんばん き
みがく順番を決めている
- ☐ 歯と歯のすきまには、デンタルフロスや歯間ブラシをつかっている
- ☐ みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている



全部の項目に
チェックがつけられ
るように頑張って！

むし歯の治療、済んでいますか？



歯科健診で、むし歯の治療が

1番最初に終わったクラスは、

2年2組、続いて4年1組も治療が完了しました。校長先生に表彰してもらい、うれしかったですね！

どんどんむし歯がピカピカになってきています。どのクラスも、残り数人！歯は一生使う大切な体の一部です。

しっかり治療しましょう。

「治療が終わりました」という報告を待っています。



感染症に注意しましょう

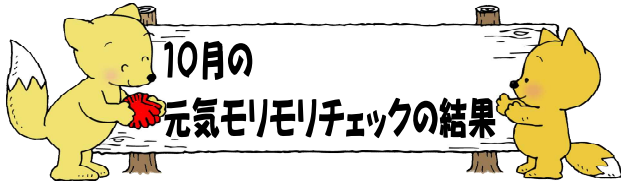
うまく元気な元気に過ごそう！



10月の時点で、早くもインフルエンザの感染者が増え始めています。すでに1万件以上の感染報告があるという情報もあり、早めのワクチン接種をおすすめします。

手洗いうがい、手の消毒を始め、感染症対策をもう一度確認しましょう。

体調が優れないときは、人に移さないためにも無理をせず、しっかりと治るまで家で過ごしましょう。



「つめ」が○だった人



10月:272人

304人中266人

「朝ごはん」が○だった人



10月:303人

304人中302人

「すいみん」が○だった人



10月:293人

304人中272人