



月

# ほけんだより

令和7年11月4日  
おがのしょうがっこほけんしつ  
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



朝・晩が急に冷え込んできました。この時期は、体が寒さに慣れていないため体調管理に要注意！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、早寝・早起き・朝ごはんと運動や手洗いうがいなどを心がけて、強い体づくりをしていきましょう。



## むし歯予防週間について

### ① 歯科指導

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。  
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！！

- 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
- 食事の後はかかさず歯みがきをしている
- やさしい力でみがいている
- 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！



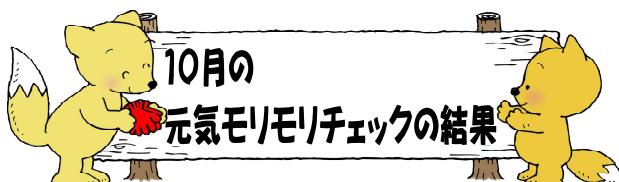
ば ちりょう す  
むし歯の治療、済んでますか？



かんせんしょう ちゅうい  
**感染症に注意しましょう**



かづ じてん はや かんせんしや ふ はじ  
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  
まんけんいじょう かんせんほうこく じょうほう  
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  
はや せつしゅ もあり、早めのワクチン接種をおすすめします。  
てあら て しょうどく はじ かんせんしょうたいさく いちど  
手洗いうがい、手の消毒を始め、感染症対策をもう一度  
かくにん 確認しましょう。  
たいちょう すぐ ひと うつ むり  
体調が優れないときは、人に移さないためにも無理をせ  
なお いえ す  
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

**あさ**  
「朝ごはん」が○だった人 「すいみん」が○だった人



10月：303人

304人中302人



10月:  
304人中272人