

すこやか

2017年11月1日
和歌山市立小倉小学校



11月8日は、11(いい)と8(歯)のごろ合わせで『いい歯の日』です。食後の歯みがきを忘れずにしていますか？給食後の歯みがきを見ていると、10秒くらいみがいて、はい、おしまい～って人もみかけます。歯は、一生使物です。1本ずついいにみがきましょう。

運動会が終わって、1ヶ月。暑い毎日から、昼間は暑くて朝の冷え込み、そして最近(さいきん)は昼間(ひるま)も寒い日(さむいひ)が続くようになってきましたね。季節(きせつ)は秋(あき)から冬(ふゆ)に変わってきました。

小倉小学校(おくらしょうがっこう)でも、体調(たいちょう)を崩(くず)して欠席(けっせき)する人や、保健室(ほけんしつ)に来る人も増えてきました。『手洗い・うがい』を忘れずに、『早寝・早起(はやね・はやあ)き』でかぜのウイルス(ういるす)をよせつけないようにしましょう。

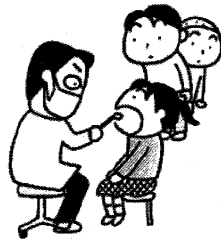
みなさんは、むし歯(むしは)がどんなふう(どうなふう)にできるか、知(し)っていますか？ご飯(ごはん)やおやつ(おやつ)を食(た)べた後(あと)、歯(は)の表面(ひょうめん)に食(た)べ物のかす(かす)などがくっついて、歯垢(プラーク)になりま(な)す。むし歯菌(むしはきん)はその歯垢(はご)が大好き(だいこうぶつ)です。特に砂糖(とうとう)が大好き(だいす)で口(くち)の中(なか)に砂糖(とうとう)が入(はい)ってくると、たちまち取り込んで多(おほ)くの酸(さん)を作(つく)ります。この酸(さん)が歯(は)にくっくと、歯(は)は溶(と)けて穴(あな)があいてしま(しま)います。これがむし歯(むしは)です。

むし歯(むしは)にならないために、食(た)べた後(あと)は必(かな)らず歯(は)みがき(はみがき)を忘れ(わす)れずにしま(しま)いよう。



11月の予定

11月7日(火) 歯科健診(しかけんしん)5・6年生(ねんせい) 13:30～小畑先生(こばたせんせい)
11月15日(水) 歯科健診(しかけんしん)1～4年生(ねんせい) 9:00～和田先生(わだせんせい)



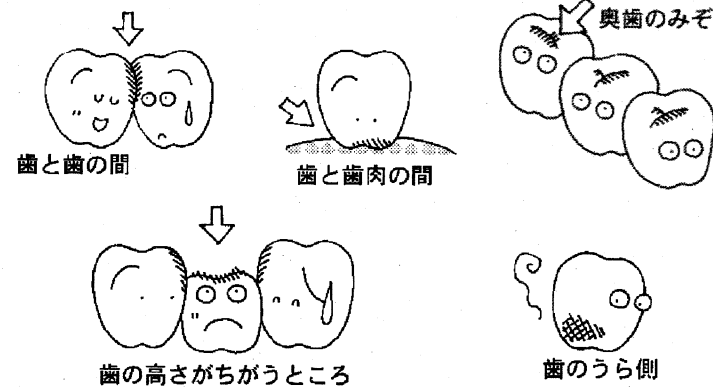
内科医(ないかい)の佐藤先生(さとうせんせい)の健康相談(けんこうそうだん)(子育て相談(こそだ そうだん))は、

次(じ)回は12/14(木)14時～16時(じ)です。

体(からだ)の事(こと)だけではなく、子育て(こそだ)の中(なか)で子ども(こども)とど(ど)んな風(ふう)に関(か)わったらい(らい)い(い)ん(ん)だ(だ)ら(ら)う。ど(ど)んな声(こゑ)掛(か)けが効(こう)果(か)的(てき)な(な)の(の)か(か)な。そ(そ)んな相(そう)談(だん)な(な)も(も)の(の)っ(っ)て頂(いた)げ(げ)ま(ま)す。ご希(き)望(ぼう)の(の)方(かた)は、以(い)前(ぜん)お渡(わた)して(して)い(い)る(る)申(ま)込(こ)書(しょ)か、担(たん)任(にん)ま(ま)で(で)お知(し)ら(ら)せ(せ)く(く)だ(だ)さ(さ)い。

◎ス(ス)ク(ク)ール(ール)・カ(カ)ウン(ウン)セ(セ)ラー(ラー)の(の)先(せん)生(せい)も、ぐ(ぐ)ち(ち)で(で)も(も)何(なに)で(で)も(も)き(き)く(く)よ(よ)ー。と(と)お(お)話(わ)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)し(し)た(た)。来(き)校(こう)日(にち)に(に)つ(つ)い(い)て(て)は、学(がく)校(こう)だ(だ)よ(よ)り(り)を(を)ご(ご)ら(ら)ん(ん)く(く)だ(だ)さ(さ)い。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



歯(は)ブ(ブ)ラ(ラ)シ(シ)の(の)毛(け)先(せん)は(は)開(ひら)いて(いて)き(き)て(て)い(い)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)?? 歯(は)ブ(ブ)ラ(ラ)シ(シ)の(の)背(せ) (毛(け)の(の)な(な)い(ない)方(かた))か(か)ら(ら)毛(け)が(が)見(み)え(え)て(て)き(き)たら(たら)換(か)え(え)時(とき)です(す)!!

なぜが流行る季節です。ひきはじめに注意してほしいこと

む(む)り(り)を(を)せ(せ)ず(ず)温(ぬ)か(か)く(く)し(し)て(て)休(やす)む



し(し)っ(っ)か(か)り(り)食(た)べ(べ)て(て)栄(えい)養(やう)を(を)と(と)る



部(ぶ)屋(や)の(の)温(ぬ)度(ど)や(や)湿(し)度(ど)に(に)も(も)気(き)を(を)配(く)る



急(いそ)な(な)高(たか)熱(ねつ)は(は)イン(イン)フル(フル)エン(エン)ザ(ザ)の(の)疑(ぎ)い(い)あ(あ)り(り)。す(す)ぐ(ぐ)に(に)病(びょう)院(えん)へ



し(し)か(か)けん(けん)しん(しん)で(で)、治(ち)療(りょう)が(が)必(ひつ)要(よう)と(と)治(ち)療(りょう)票(ひょう)を(を)も(も)ら(ら)った(た)人(ひと)は(は)必(ひつ)ず(ず)病(びょう)院(えん)を(を)受(う)診(しん)しま(ま)し(し)よう(う)。

治(ち)療(りょう)か(か)ら(ら)予(よ)院(えん)へ... 定(てい)期(き)的(てき)に(に)歯(は)科(か)医(い)院(えん)へ(へ)通(と)っ(っ)た(た)ら(ら)

