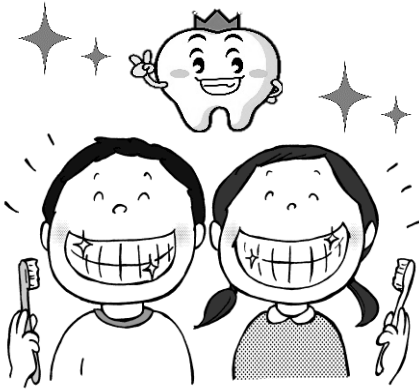


# ほけんだより 11月号

令和7年11月4日  
足立区立梅島小学校

## は くち けんこう かんが 歯と口の健康について考えよう



11月8日は「いい歯の日」です。人間の歯は、乳歯（子ども歯）・永久歯（大人の歯）と2回生えてきますが、永久歯がむし歯になったり抜けてしまったりすると、二度と歯は生え変わりません。そのため、毎日の歯みがきでむし歯や歯肉炎（歯肉の炎症）を予防することが大切です。「歯と歯の間」や「歯と歯肉の間」、「奥歯の溝」などに注意しながら丁寧に歯をみがくように心がけましょう。

11月8日は  
いい歯の日

たくさん**かむ**と、  
こんな良いことがあります！



のう けつえき なが  
脳の血液の流れが  
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が  
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！

ひとくち  
かい  
30回かもう



そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

© 少年写真新聞社 2025

11月7日は立冬

## 冬の準備をしよう

こよみのうえでは冬となり、だんだんと冷えこみ始めます。冬に向けて、暖かい服装の準備をしましょう。

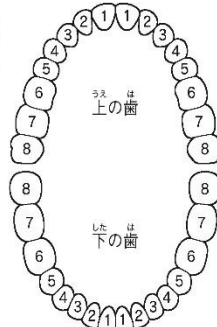


© 少年写真新聞社 2025

## 毎日使う歯を大切に

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生えかわります。歯は一生の間、毎日使い続けるので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

大人の歯  
(28~32本)



前歯(1・2) 食べ物をかじり取ります。

犬歯(3) 食べ物を引きちぎったり、かみ切ったりします。

おく歯(4・5・6・7・8) 食べ物を細かくすりつぶします。

© 少年写真新聞社 2024

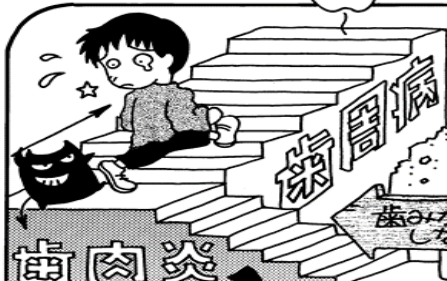
裏面に続きます

## 保護者の皆様へ

気温が低く、空気が乾燥する日が増えてきました。また、気温が安定せず、季節外れの暑さや寒さが不定期に訪れることもあります。お子様が自分で衣類の選択や調整ができるようお声がけをよろしく申し上げます。



## 歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くゴヨゴヨ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

6月の歯科健診でむし歯がみつきり、まだ治療が済んでいないお子様には、治療のお知らせを再配布します。治療が済みましたら「受診結果報告書」をご提出ください。



## ☆ハロー! 6ちゃんクラス(1年生歯科保健指導)を実施しました☆

10月15日(水)に1年生の歯科保健指導を行いました。足立区の歯科衛生士さんが来校し、6ちゃん(6歳臼歯)や正しい歯みがき等について学びました。2~6年生のご家庭でも、この機会にむし歯予防やおやつ選び方について振り返ってみてください。

6ちゃんの大切さについて  
学びました。



6ちゃんの赤染めを行い、  
溝をみがく練習をしました。



むし歯になりにくいおやつ  
の選び方を学びました。



## 11月の保健行事



就学時健康診断  
6日(木)



特別時程4時間授業です。

今年も5年生が来年度の1年生のためにイラスト入りの番号札を作成しました。



## 日本スポーツ振興センター 災害給付金制度をご活用ください



学校管理下でのけが等の場合、給付金の申請を行うことができます。給付される金額は、医療費の自己負担金(3割)とお見舞金(1割)です。また、子ども医療証を使用した場合でもお見舞金(1割)を申請することができます。

申請用紙は、学校に用意してあります。ご不明な点等は、養護教諭までお問い合わせください。