

ほけんだより 11月号

令和4年11月8日 北部東小保健室 No. 6

だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。先月から、かぜ症状でお休みする人や早退する人が増えています。上手に衣服の調節をして、体調をくずさないように気をつけましょう。



むし歯の治療は済んでいますか？

むし歯は、歯こう（プラーク中の細菌）が作り出す酸によって歯がとけていく病気です。今年度の歯科検診の結果、北部東小学校でむし歯が見つかった人の割合は 39.7%でした。むし歯がある人は、早めに治療に行きましょう！



▼令和4年度 歯科検診の結果



歯は、私たちの健康と深く関わっています。また、歯は、食べ物をかむだけでなく、正しい発音で話したり、顔の形を保ったり、スポーツをするときに力を出したりなど、たくさんの役割があります。

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いもの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。
※現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学校での歯磨きを中止しています。
各家庭での丁寧な歯磨きの実施をよろしくお願いいたします。

下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！ 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、

下着を着ると、その上には着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。
「下着を着て、夕サレし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてくだない。その温かみ、快適さ、心も体も喜びますよ！

保健室来室の様子

【保健室来室人数（人）】

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
けが	174	376	402	207	38	376	404
病気	71	121	161	99	23	102	104



《医療機関を受診したけが》

- 生活科の授業中に、運動場のタイヤに引っかかって転倒し、歯を打撲した。
- 始業前、運動場の階段を上っていたところ転倒し、顔を打撲した。

10月は、9月と比べると医療機関を受診したけがは減りました。しかし、けがの件数は今年度で一番多かったです。まだまだ教室やろう下で走っている人を見かけます。けがを防ぐためにも、落ち着いた学校生活を送りましょう。また、体調をくずす人も増えています。毎朝おうちで体温を測り、体調が悪いときには、家でゆっくり休むようにしてくださいね。

