

## 11月の保健目標 は ていねいに歯をみがこう



11月の保健目標は、『ていねいに歯をみがこう』です。11月8日は「いい歯の日」です。いい歯のためにも、毎日の積み重ねが大事です。歯ブラシやデンタルフロス等を使用してプラーク（歯垢）を落としたり、歯科医院を受診して、歯石やプラークの除去をしてもらったりするのでもいいかと思えます。

また、歯の健康チェックには手鏡を使用するのがおすすめです。最近では、歯医者さんが使用するような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよく見て、磨き残しがないか、チェックしてください。

## いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。

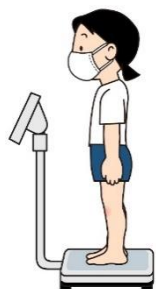


よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。

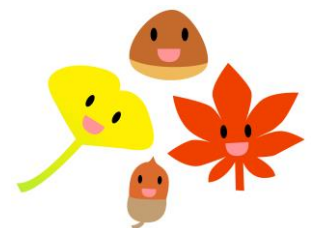


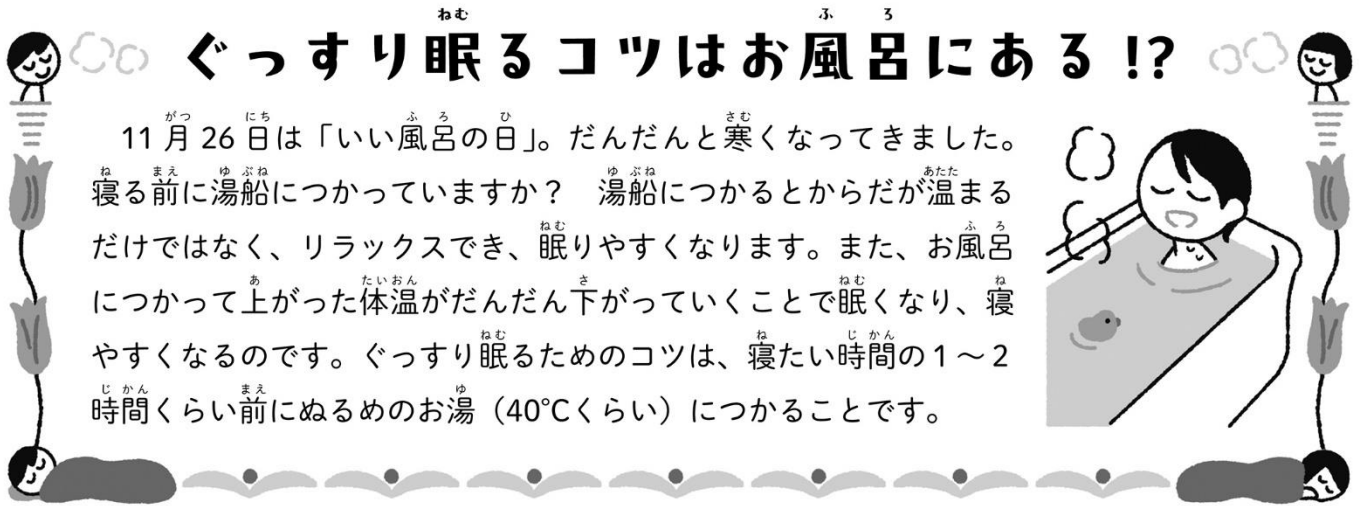
歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

## 11月の保健行事



1日 (金)	体重測定 宿泊前検診	中学部 中学部	全員 2年生
5日 (火)	体重測定	小学部	4～6年生
6日 (水)	体重測定	小学部	1～3年生
26日 (火)	健康相談	該当者	希望者 13時～





# ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだがあたたまるだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。



## 主治医意見書・学校生活管理指導表の返却について

本校では、児童・生徒の健康状態や服薬の様子を正しく知り、より効果的な指導をしていきたいと考えており、対象の児童・生徒には、主治医の先生の御意見・御指導をいただいています。

### 【対象の児童・生徒】

- ・服薬及び検査などのため、定期通院をしている場合。
- ・心臓、腎臓疾患のため、定期通院している場合。



該当の児童・生徒には、【主治医意見書】及び【学校生活管理指導表】を12月2日(月)に返却する予定です。ブルーファイルに入っている書類を御確認ください。提出期限は、3月25日(火)修了式の日です。事前に書類が必要な場合は、保健室までお声かけください。

また、お預かりしている災害時用3日分の薬の差し替えも行います。移動教室に行った学年の児童・生徒は新しいものに差し替え済みです。

小1～4年生は、交換の必要がある場合には、新しいものを御準備ください。特に服薬ゼリーは期限が短くなっているため、交換をお願いします。



御不明な点がありましたら、保健室まで問合せください。