



おうちの人と
いっしょに
よみましょう



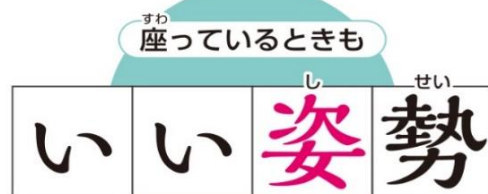
今月の保健目標
正しい姿勢で過ごそう

☆ 11月4日はいい姿勢の日
☆ 保護者の方へ
☆ 歯を大切にしよう！

2025年もあと2か月！

早いもので今年もあと2か月となりました。季節の変わり目は、1日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。みなさんの体調はどうでしょうか。寒くなってくると、外に出たくなくなってしまう人も多いと思いますが、外で身体を動かしたり、きれいな景色を見たりして、心もリフレッシュできると良いですね。

11月4日はいい姿勢の日



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



保護者の方へ

汚れた衣服について

冬は感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。学校で嘔吐してしまった場合、感染リスクを考慮し、汚れてしまった衣服等は、洗わずにそのままの状態ですぐに袋に入れてお返しさせていただきます。吐物のついた衣服は、ご家庭で塩素系漂白剤（ハイター等）を水で薄めた水溶液を使って消毒していただくと安全です。その際、色落ちする可能性がありますのでご注意ください。

欠席等の連絡について

欠席や遅刻等の連絡につきましては、さくら連絡網へ入力をよろしくお願いいたします。さくら連絡網へ入力いただければ、電話での連絡は不要です。さくら連絡網でご連絡いただけると確認や校内での伝達が大変スムーズとなりますので、ご協力をお願いいたします。担任も毎朝入力された内容を確認していますので、欠席の他に連絡事項がある場合もご活用いただけます。

歯を大切にしよう！



11月8日は
いい歯の日

早めの受診をお願いします！

歯科の治療結果票がまだ提出されていない人がいます。むし歯は時間が経てば治るということはありません。1つのむし歯が、まわりの歯や歯肉にまで影響を及ぼすこともあります。この機会に必ず受診しましょう。

口の中は元気かな？

自分でかくにんしてみよう
毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本丁寧に歯をみがきましょう。

食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。

口の中のようすをチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。

November

きれいな歯は妖精のお気に入り？



日本には子どもの抜けた上の乳歯は床下へ、下の乳歯は屋根の上へ投げると健康な歯が生えるという言い伝えがあります。欧米にも「抜けた乳歯を枕の下に置いて寝ると、夜中に歯の妖精がやってきて、コインと交換してくれる」という言い伝えがあります。

この妖精、実はきれいな乳歯しか持って行ってくれないそうです。遊び心ある伝承が、歯みがきの大切さを楽しく伝えてくれます。

乳歯は、やがて生えてくる永久歯のための大切な「土台」です。おうちでもぜひ、歯の妖精の話をして、「妖精さんが持っていかれるようにきれいな歯にしよう」などと、今のうちから歯みがき習慣を楽しく続けられるような声かけを意識してみてください。

