ほけんだより 11月

横瀬町立横瀬小学校　保健室

令和８年１１月４日

おうちの人とよんでね



「立冬」と呼ばれる１１月７日は、冬の始まりとされています。天気の良い日も多いですが、朝晩の空気がひんやりしてきましたね。

みなさんの体も、季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなります。たっぷり睡眠をとる、栄養いっぱいの食事をとる、適度に運動することはもちろん、手洗いも忘れないようにして、冬に負けない体づくりをしましょう。



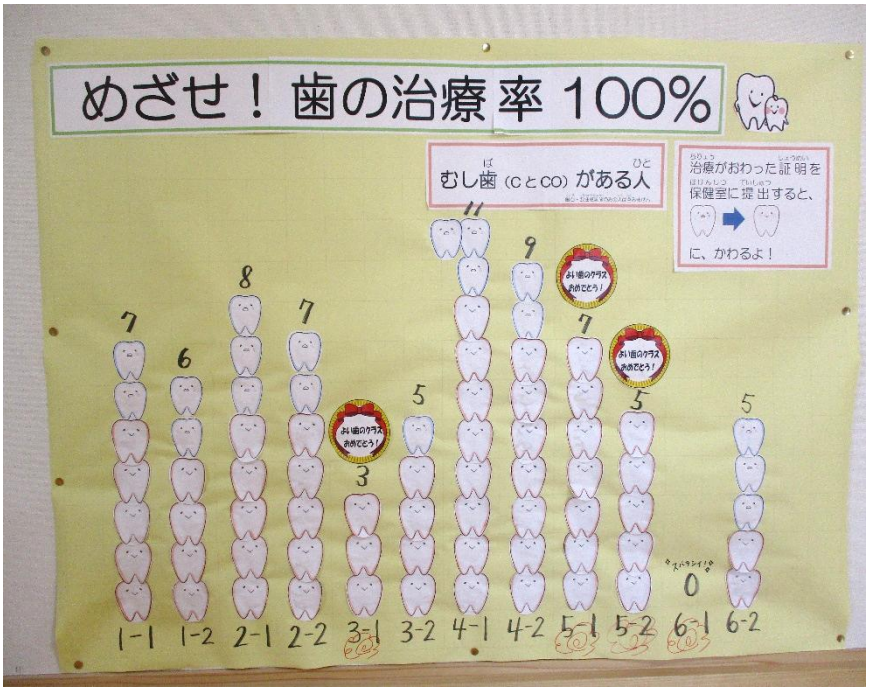
１１月８日は「いい歯の日」

11月には、いい歯の日という記念日があります。11月は、いつもよりもっと自分のお口の中についてかんがえてみましょう。小学生のうちの「習慣」が、この先のお口の中の健康に、そして体全体の健康につながっていきます。歯を、一生ものの宝物にしていきましょうね。

おうちの方へ　むし歯は自然と治ることはありません。早めに適切な治療のご協力を、お願いします。

歯科健診受診状況

学級	むし歯 初期むし歯 人数	受診済み 人数	受診率 （%）
1の1	7	5	71.4
1の2	6	4	66.6
2の1	8	5	62.5
2の2	7	5	71.4
3の1	3	3	100
3の2	5	4	80
4の1	11	8	72.7
4の2	9	7	77.7
5の1	7	7	100
5の2	5	5	100
6の1	0	0	100
6の2	4	1	25



保健室前に、受診状況の掲示物が貼ってあります。

治療した紙を保健室に提出すると、げんきな歯にかわります！クラス全員が歯の治療がおわったら、「よい歯のクラス賞」をわたします！

おめでとう！3年1組！5年1組！5年2組！

全員の治療が終わりました(^^♪

6年1組は、むし歯や初期むし歯がある人が0人でした！すばらしいですね。



歯みがきテストのお知らせ

おうちの方へ・・・ご協力をお願いします！



本日、「プラークテスター綿棒タイプ（歯垢染め出し剤）」と「歯っぴーファイル」を配付しました。
テストのやりかたをよく読んで取り組みましょう。

きちんと歯をみがいたつもりでも、みがき残しがあれば歯垢（むし歯の原因になる細菌のかたまりのもの）が残ったままで、むし歯になってしまいます。どこがみがけていないのかを知り、どんなふうにみがけばよごれがおちるのかを勉強してみましょう！親子で歯っぴーファイルを読んでみてね！



１　実施期間　　11月4日（水）～11月9日（月）
おうちで都合のよいときにおこなってください

２　提　出　　「歯っぴーファイル」11月10日（火）まで

３　用意する物
・プラークテスター綿棒タイプ　・筆記用具（えんぴつ・赤えんぴつ）
・手かがみ　・タオル（よごれてもよいもの、首にまきます）
・せんたくばさみ（タオルをとめます）

４　テストのやりかた



①いつものように、はみがきをします。
②プラークテスター（綿棒）をアルミパックからとりだします。
③赤色のついた綿球部分を、直接歯にぬります。歯のうらがわ、おもてがわ、かみ合わせ、歯ぐきの境目などにまんべんなくぬります。
④水でぶくぶくうがいをします。
⑤かがみをみながら、赤く染まっているところを確認します。
⑥「歯っぴーファイル」に歯が赤くなったところをぬります。

★記入するページ★
・１年生　５ページ　・２年生　６ページ　・３年生　７ページ
・４年生　８ページ　・５年生　９ページ　・６年生　10ページ
※ページ内は全てうめてください。□（しかく）の中には感想をかいてください。

⑦赤く染まったみがき残しの部分を、かがみを見ながらみがき、汚れをおとしましょう。

～　お知らせ　～

★11月のさわやかチェックについて★
11月のさわやかチェックは、11月13日（金）に行います。はげましのお声がけをお願いします。

★11月のぶくぶくタイムについて★
９日・16日・30日に行う予定です。